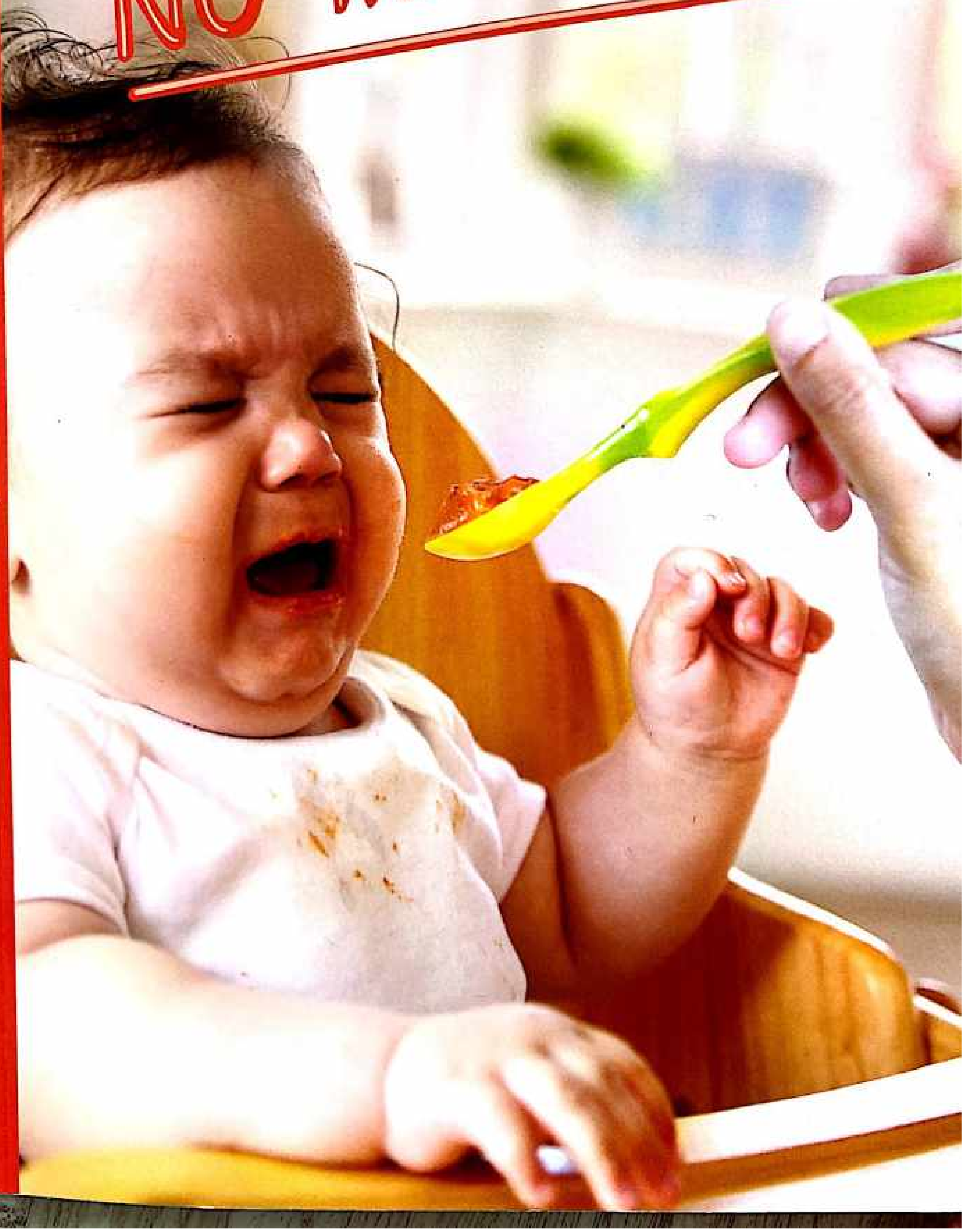
Carlos Gonzalez

Copilul meu NU mănâncă!



CĂRȚILE PĂRINȚILOR

Copilul meu nu mănâncă!

CARLOS GONZÁLEZ

Copilul meu nu mănâncă!

Cum să ne bucurăm de ora mesei fără stres

traducere
Ralu Contiu

Scanned with CamScanner

Traducator: Ralu Contiu
Redactor: Mira Velcea
Corector: Georgi Enache
Coperta: Denisa Nastase
Tehnoredactare: Eduard Constantin
Coordonator de colecție: Miruna Jovin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GONZALES, CARLOS
Copilul meu nu mănâncă : cum să ne bucurăm de ora mesei fără stres / Carlos Gonzales ; trad. din engleză: Ralu Contiu. - Bucureşti : Multi Media Est Publishing, 2017
ISBN 978-606-94342-3-9
I. Contiu, Ralu (trad.)
641.55

MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Intrarea Temisana 5, Bucuresti 010795
Tel: 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

www.totuldespremame.ro
Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/
Comenzi prin e- mail: shop@totuldespremame.ro

CUPRINS

„Această minunată carte foarte ușor de citit prezintă o abordare de bun-simț asupra uneia dintre cele mai mari provocări întâmpinate de părinți."

Gill Rapley, coautor al *Baby-led Weaning*

Mulțumiri

Povestirile mamelor care sunt incluse în această carte provin din scrisorile primite de revista *Ser Padres (A fi părinți)*.

Numele și caracteristicile de identificare au fost schimbate pentru a proteja intimitatea celor implicați. Sunt recunoscător tuturor celor care au scris, pentru încrederea pe care mi-au arătat-o și pentru numeroasele lucruri pe care le-am învățat de la ei. O versiune inițială a povestirii „Atacul brigăzii de nutriție“ care încheie această carte a fost publicată în revista menționată mai sus, în februarie 1998.

Aș dori să le mulțumesc, de asemenea, lui Maite Fabregat, Joanei Guerrero, Rosei Maria Jové, Margaritei Otero, Cristinei Ros și lui Pilar Serrano pentru comentariile valoroase pe marginea manuscrisului.

Despre autor

Carlos González, tată a trei copii, a studiat medicina la Universidad Autónoma de Barcelona și s-a format ca pediatru la spitalul San Joan de Déu. Fondator și președinte al Asociației Catalane pentru Alăptare (ACPAM), susține în prezent cursuri de alăptare pentru personalul medical. Din anul 1996, a fost corespondent pe probleme de alăptare al revistei *Ser Padres*. Succesul obținut de *Copilul meu nu mănâncă!* a fost continuat de volumul *Kiss Me!*, publicat pentru prima dată în engleză de către Pinter & Martin.

Mamei mele, care m-a hrănit stând pe pervazul ferestrei

CUVÂNT-ÎNAINTE

În ultimii ani, cercetările despre fiziologia apetitului au făcut progrese remarcabile. Suntem uimiți de complexitatea proceselor care dirijează consumul de hrană. Totuși, este încă de mirare cât de multe mituri cu privire la apetitul unui copil persistă și câte reguli sunt impuse atunci când vine vorba despre hrănirea unui bebeluș sau a unui copil.

Primele mele experiențe dureroase cu aceste reguli au avut loc atunci când am fost martora suferinței fratelui meu. Aveam în jur de trei ani, iar el trebuie să fi avut doi. În acea după-masă, ne aflam în grija unei mătuși, care în general era blândă și iubitoare.

Fratele meu a refuzat să mănânce banana care-i fusese oferită drept gustare. Așa că ea l-a luat în brațe, i-a strâns nasul cu degetele și, când el a deschis gura pentru a respira, i-a îndesat fără milă banana în gură. A continuat să facă acest lucru în ciuda plânsului și a eforturilor lui de a scăpa până a terminat toată banana. Am perceput acest act ca pe unul de cruzime, al cărui scop nu l-am înțeles. Dacă i-ar fi fost foame, ar fi mâncat, iar dacă nu a mâncat era pentru că nu-i fusese foame! Chiar și un copil de trei ani poate înțelege asta.

Aș putea spune, de asemenea, câteva povești despre sala de mese a școlii. Sub mese puteai găsi aproape orice: cele mai des întâlnite erau feliile de pâine, portocalele și hotdogii. Uneori puteai găsi ouă întregi. Nu știu dacă directoarea era conștientă de asta sau credea că elevii își mănâncă toată mâncarea, dar sunt sigură că femeile de serviciu știau prea bine cât poate mânca un copil.

După mulți ani de studiu, mi-am confirmat prima impresie. Apetitul este cel care conduce îngurgitarea hranei și, cel puțin în cazul copiilor, o face pentru a le îndeplini în mod corespunzător nevoile. Fiecare specie de animale are preferințe legate de hrană care par să fie determinate genetic. Nu facem nici noi excepție, cel puțin până în momentul în care dobândim obiceiurile specifice perioadei în care ne-am născut. Pe măsură ce anii trec, învățăm să mâncăm mânați de diverse motivații: pentru că este Crăciunul sau Paștele, pentru că dorim să ne impresionăm soacra sau să arătăm

bine în costumul de baie. Copiii nu au însă aceste idei preconcepute despre cât și când să mănânce. Nu cunosc (și nici nu au nevoie să cunoască) recomandările doctorilor de la Organizația Mondială a Sănătății, nici cât mănâncă copiii vecinilor. Acesta este unul dintre motivele pentru care nu acceptă cu ușurință regulile rigide care le sunt uneori impuse.

Copiii știu. Ar trebui să fim atenți la ei și să învățăm, atât în ceea ce privește hrana, cât și în alte privințe. Odată, înainte de a-mi alăpta fiul, am întrebat cu voce tare (ca să audă și ceilalți prezenți în cameră, care erau sceptici cu privire la alăptat): „Dragă, vrei să bei niște lapte specific speciei, care a evoluat timp de milioane de ani până a ajuns perfect pentru tine? Acest lapte nu va produce alergii și te va proteja de multe boli". Perplex, s-a uitat la mine și a spus: „Nuuuu, vreau ceva bun!"

Această carte, ușor de citit și bazată pe dovezi științifice, le arată respect mamelor și copiilor și se remarcă, de asemenea, prin filosofia asupra relațiilor părinte/copil pe care o are la bază. *Copilul meu nu mănâncă!* este de interes nu doar pentru mamele care-și doresc un copil care mănâncă *bine,* ci mai ales pentru toți copiii care visează să se bucure de orele de masă la fel ca și de restul momentelor plăcute petrecute alături de mamele lor.

Pilar Serrano Aguayo, MD
Specialist în endocrinologie și nutriție
Sevilla, Spania

Introducere

Există copiii care *mănâncă*?

„Copilul meu nu mănâncă." Aceasta, sau o variațiune pe aceeași temă, este principala problemă cu care se confruntă medicii. Deși iarna concurează cu nasurile care curg și cu tusea, „copiii care mănâncă prost" devin pe timpul verii principalul subiect de discuție în cabinetele medicilor.

Unele mame, ca Elena, sunt doar puțin îngrijorate:

Fiul meu, Alberto, a împlinit un an pe 20 iunie. Nu mănâncă bine deloc. Trebuie să-l distrez în timp ce mănâncă, și nici atunci nu termină tot din farfurie. Nu știu dacă trebuie să mă îngrijorez sau nu, de vreme ce este un copil alert și fericit, iar doctorul spune că este sănătos.

Altele, ca Maribel, sunt aproape disperate:

Am o fetiță de aproape șase luni care s-a născut cu 2,4 kg. Acum cântărește 6,4 kg la cinci luni. Doctorul ne-a spus să începem să introducem solidele: cereale, piureuri de fructe etc. Totuși, ea refuză să mănânce. Încerc în fiecare zi și mă simt norocoasă dacă gustă câte o linguriță. Sfârșim mereu în lacrimi, ceea ce mă face să mă simt supărată și tristă. Mă simt rău, pentru că nu știu dacă fac lucrurile bine. Nu-mi place să o cert și nu vreau s-o forțez să mănânce, dar, dacă n-o fac, mă tem că nu va mânca nimic! Credeți că ar trebui să aștept puțin înainte de a încerca din nou? Ori de câte ori vede lingurița, începe să se agite. Mă simt vinovată.

S-ar simți Maribel mai bine dacă doctorul i-ar spune, la fel ca Elenei, să nu se îngrijoreze, că fiica ei este sănătoasă? „Copiii care mănâncă prost" devin o preocupare din cauza diferenței dintre ce

mănâncă aceștia și așteptările familiilor; problema dispare atunci când copiii prezintă un apetit sănătos (mănâncă mai mult) sau atunci când așteptările celor din jur se modifică. Este aproape imposibil (ceea ce este un lucru bun, de vreme ce poate fi periculos) să faci un copil să mănânce mai mult. Scopul acestei cărți este să ajute cititorul să-și modifice așteptările și să le adapteze la realitate.

Nu ești singur(ă)

După ce explică obiceiurile copiilor lor care mănâncă prost, multe mame adaugă: „Știu că multe mame exagerate se plâng de același lucru, dar, doctore, copilul meu chiar nu mănâncă nimic. Trebuie să vedeți singur..."

Greșesc din două motive. În primul rând, cred că doar ele au un copil care nu mănâncă. Copilul lor nu este nici măcar cel care mănâncă cel mai puțin. Cu siguranță, dragă cititorule, există și alți copii care mănâncă mai puțin decât al tău. (Cum știu acest lucru? Este pur și simplu o chestiune de probabilitate. În toată lumea există un singur copil care „mănâncă cel mai puțin". Este foarte posibil ca mama lui să nu cumpere această carte și, chiar dacă ar face-o, afirmația mea ar fi greșită doar într-un singur caz.)

Dar aceste mame greșesc mai ales atunci când cred că celelalte mame „exagerează". Nu este așa. Copiii lor chiar mănâncă foarte puțin (pentru că au nevoie de foarte puțin, așa cum voi explica mai târziu), iar ele sunt cu adevărat îngrijorate.

De ce este atât de greu

Mamele se îngrijorează, așa cum este de așteptat, cu privire la sănătatea copiilor lor. Dar mai există ceva care face ca mâncatul „prost" să devină o problemă mai importantă decât tusea sau un nas care curge. Pe de o parte, mamele au tendința să creadă (sau sunt făcute să creadă) că problema este din vina lor: nu au pregătit corespunzător mâncarea, nu știu cum să hrănească bebelușii, nu și-au învățat copiii să mănânce. Pe de altă parte, mamele au tendința de a lua totul personal. Așa cum afirmă Laura:

Fiica mea are 18 luni și nu mănâncă. Îi prepar mâncarea cu toată dragostea, numai ca ea s-o scuipe după primele două lingurițe. Mă supăr atât de tare! Ce pot să fac s-o determin să mănânce, așa cum a lăsat bunul Dumnezeu?

Această fetiță nu doar că este o mofturoasă la mâncare, ci, pentru a pune capac, îndrăznește și să „irosească" eforturile pe care mama sa le face în bucătărie. Apropo, nu știam că „bunul Dumnezeu" a lăsat reguli cu privire la cum ar trebui să mănânce copiii. Poate că a vrut să spună „așa cum se așteaptă doctorii"?

Multe mame exprimă acest sentiment profund personal, spunând uneori: „Nu mănâncă ce-i dau" sau „Nu mănâncă pentru mine", nu doar „Nu mănâncă". Unele au senzația că problema este, de fapt, un act de ostilitate din partea copilului: „Refuză tot ce-i ofer." Numeroase mame mi-au spus că varsă lacrimi la ora mesei. Bietul copil este adesea implicat într-un fals conflict emoțional. În loc de a pune simpla întrebare „Ți-e foame sau nu?", bătălia pentru mâncare devine o chestiune de „Mă iubești sau nu?". Copilul este catalogat drept neiubitor față de mama sa pentru că, pur și simplu, nu mai poate mânca nicio înghițitură. Și nu de puține ori se insinuează, ba uneori se spune direct, că „mami nu te mai iubește dacă nu mănânci".

De ce este și mai greu pentru ei

Familiile, dar în special mamele, se stresează foarte mult din cauza conflictelor legate de mâncare. Suferă cu adevărat. Așa cum a scris una dintre ele: „Este groaznic să te temi de ora de masă".

Dacă mamei îi este teamă, ce se întâmplă cu copilul? Indiferent de cât de stresată ești, copilul se va simți și mai stresat. Nu încearcă să te păcălească, să te manipuleze, să te provoace sau să nu te asculte. Este pur și simplu îngrozit.

Sunt îngrijorată că fiul meu de 15 luni nu mănâncă. Ține mâncarea în gură și o scuipă după un timp.
Plânge tot timpul și încetează doar când mă opresc din a-l hrăni.

Pentru o mamă, există mereu o cale de ieșire, un strop de alinare și speranță. Poate că te îngrijorezi că nu mănâncă bine copilul de teamă că se va îmbolnăvi, copleșită pentru că familia și prietenii te privesc și insistă că „trebuie să mănânce mai mult", ca și cum ai neglija să-ți hrănești copilul. Te simți respinsă când copilul refuză ceva oferit cu atâta dragoste și vinovată când auzi plânsul copilului și simți că-i faci rău. Este, de asemenea, adevărat că tu ești un adult, cu toate resursele de inteligență, educație și experiență. Poți conta pe sprijinul și pe iubirea familiei și a prietenilor, care sunt, mai mult ca sigur, de partea ta în acest conflict. Lumea ta, deși concentrată pentru un timp asupra creșterii copilului, include mai mult decât această sarcină. Ai un trecut și un viitor, poate o carieră. Ai o anumită explicație, adevărată sau nu, despre ceea ce se întâmplă. Știi de ce încerci să-ți faci copilul să mănânce (chiar dacă ești frustrată că nu reușești) și în momentele de disperare îți spui că „este pentru binele său". Ai, de asemenea, speranță, deoarece știi că copiii mai mari mănâncă singuri și că acest stadiu în care trebuie să-l hrănești va dura doar vreo doi ani.

Dar ce se întâmplă cu copilul? Ce trecut, viitor, educație, prieteni, explicații raționale sau speranțe are el? Copilul te are doar pe tine.

Pentru un bebeluș, mama e întreaga sa lume. Ea reprezintă siguranța sa, iubirea, căldura și hrana lui. În brațele ei este mulțumit; când ea se îndepărtează, bebelușul plânge ca și cum i s-ar fi frânt inima. Când întâmpină o nevoie sau o greutate, trebuie doar să plângă, și mama îi răspunde într-o secundă, făcând lucrurile să fie din nou bine.

Cu ceva timp în urmă însă, lucrurile s-au schimbat. Copilul plânge pentru că a mâncat prea mult, dar, în loc să asculte, așa cum făcea mereu, mama îl forțează să mănânce și mai mult. Lucrurile se înrăutățesc: insistențele ei blânde lasă loc mustrărilor, rugăminților și amenințărilor. Copilul nu înțelege motivul. Habar nu are că a mâncat mai puțin decât spun cărțile, decât recomandă doctorul sau decât a mâncat copilul vecinilor. Nu a auzit de calciu, vitamine sau fier. Nu poate înțelege de ce ai crede că asta este spre binele lui. Știe doar că-l doare stomacul de la prea multă mâncare și că aceasta continuă să vină. Pentru el, comportamentul mamei este la fel de uluitor ca și când l-ar fi lovit sau l-ar fi lăsat dezbrăcat pe balcon.

Mulți copii petrec ore întregi, uneori până la șase ore zilnic, „mâncând" sau, de fapt, luptându-se cu mamele lor deasupra unei

farfurii cu mâncare. Nu știu de ce. Nu știu cât va dura bătălia (în mintea lor, durează pentru totdeauna). Nimeni nu le oferă vreun motiv; nimeni nu-i încurajează. Persoana pe care o iubesc cel mai mult din lume, cea în care pot avea de obicei încredere, pare să se fi întors împotriva lor. Întreaga lor lume se dezintegrează.

Teoria de bază

Multe cărți și articole din reviste au abordat subiectul copiilor care nu par dornici să mănânce. Vecinii, rudele și prietenii sunt foarte prompți în a da sfaturi. Opiniile lor nu concordă mereu, ba uneori sunt chiar contradictorii. Aceste diferențe apar parțial din răspunsurile (neexprimate întotdeauna) pe care persoana sfătuitoare le-a dat la următoarele două întrebări fundamentale:

1. Mănâncă destul copilul sau ar trebui să mănânce mai mult?
2. Este copilul victima sau cauza situației?

Persoanele care consideră că cei care mănâncă „prost" ar trebui să mănânce mai mult atribuie situația mai multor cauze și propun câteva soluții diferite:

1. **Disciplina.** Adevărata vină este a părinților, care și-au răsfățat copilul, cedând cererilor acestuia și permițându-i să preia conducerea.
2. **Marketingul.** Copilul nu mănâncă deoarece părinții nu știu să „vândă" produsul. Ar trebui să-și hrănească copilul într-un mediu calm și relaxat, la o masă frumos decorată.
3. **Gătitul creativ.** Copilul este plictisit de monotonia dietei. Trebuie să variezi gusturile și texturile, pregătind în același timp farfurii atractive: sculptează un șoricel din orezul fiert, cu urechi făcute din șuncă, sau decorează piureul de cartofi cu boabe de piper și măsline sub forma unei fețe de clovn.
4. **Terapia fizică.** Trebuie să masezi obrajii copilului zilnic, încă de la naștere, pentru a „stimula și întări" mușchii fălcilor.
5. **Lasă lucrurile să meargă de la sine.** Copilul refuză hrana deoarece își arată opoziția față de cei care-l forțează să mănânce. Dacă nu-l mai faci să mănânce, va mânca mai mult.

Nu sunt de acord cu niciuna dintre aceste teorii. Teoria pe care o adopt în această carte are ceva în comun cu cea de-a cincea soluție de mai sus, dar există o diferență fundamentală. Nu cred că un copil va mânca mai mult, dacă încetăm a mai vrea să-l facem să mănânce, pentru că nu cred că un copil are nevoie de mai multă mâncare. Deși este adevărat că unii copii mănâncă mai mult odată ce nu mai sunt forțați și am observat copii care au crescut brusc în greutate odată ce nu au mai fost obligați să mănânce, creșterea aceasta este de obicei mică: 100–200 de grame, iar efectele durează doar câteva zile. Nu este o surpriză pentru mine de vreme ce sunt convins că nici măcar dorința firească a unui copil de a lupta împotriva oprimării nu-l poate face să mănânce semnificativ mai puțin decât are nevoie. Poate cel mult să aibă o așa-numită „foame întârziată“, dar va recupera rapid.

Ideea de a nu forța un copil să mănânce este ideea centrală a acestei cărți. Nu ar trebui să fie considerată o metodă de a-ți face copilul să mănânce mai mult, ci o manifestare a iubirii și a respectului pentru el. Când încetezi a-i oferi mâncare cu forța, copilul va mânca aceeași cantitate, dar fără chinul și luptele care au acompaniat înainte fiecare masă.

În ceea ce privește a doua întrebare, dacă este copilul victima sau cauza situației, mulți autori cred că un copil care „nu mănâncă“ testează limitele, arătându-și „voința puternică“, obținând un beneficiu și manipulându-și părinții. Nu sunt deloc de acord. Cred cu tărie că în acest caz copilul este principala victimă a unei situații pe care nu a creat-o. Citiți, spre exemplu, descrierea următoare din Brenneman (1932), citată de faimosul pediatru englez R.S. Illingworth, în cartea sa *The Normal Child* (1991).[1]

> În nenumărate familii, se dă o bătălie zilnică. Pe de o parte, una din armate înaintează prin convingere, sâcâială, insistență, lingușire, înșelăciune, flatare, implorare, rușinare, mustrare, cicăleală, amenințare, mită, pedeapsă, evidențierea și demonstrarea virtuților mâncării, plâns prefăcut, bufonerie, cântece, pornirea radioului, bătăi de tobă în momentul în care lingurița intră în gură, cu speranța că își va continua drumul și nu se va întoarce, însoțite uneori de dansul bunicii – toate practici recurente și actuale întâlnite zi de zi.

Până aici, sunt perfect de acord. Aș adăuga: „În cealaltă tabără, bietul copil se apără cât de bine poate: închide gura, scuipă mâncarea sau vomită.“ Totuși, Brenneman vede lucrurile foarte diferit:

> De cealaltă parte, un mic tiran hotărât apără fortul, fie refuzând să se predea, fie capitulând în condițiile stabilite de el. Două dintre cele mai puternice arme ale sale sunt vomitatul și tergiversarea.

De ce să-l numim „un mic tiran“? Copilul suferă întotdeauna cel mai mult în aceste conflicte. Este din cauză că un copil oarecare a reușit să primească un iaurt cu căpșune în loc de legume și carne prin refuzul său de a mânca? Copiii dispun de metode mult mai plăcute pentru a obține iaurtul cu căpșune dorit. Lumea chiar își imaginează că lupta de o oră cu adultul, plânsul, scuipatul și vomatul sunt doar parte a unui „spectacol“ pus în scenă pentru un iaurt cu căpșune?

Partea I

Cauze

Capitolul 1

Cum începe

De ce mâncăm?

După cum spunea mama mea, „Dumnezeu ne-ar fi putut crea astfel încât să nu trebuiască să mâncăm niciodată". Făcând zilnic față dilemei de care se tem toți părinții – „Ce avem la cină?" – trebuie să mă declar de acord cu ea.

Poate fi un chin. Și totuși, așa suntem făcuți. Trebuie să mâncăm. Te-ai întrebat vreodată de ce?

Fără a intra în discuții filosofice complexe, am putea spune că mâncatul are trei scopuri principale: mâncăm pentru a trăi, pentru a crește (sau a câștiga în greutate) și pentru a ne mișca.

- **Pentru a rămâne în viață.** Corpul nostru are nevoie de o cantitate semnificativă de hrană doar pentru a funcționa. Chiar dacă am petrece 24 de ore pe zi dormind și chiar dacă trupurile noastre s-ar opri din crescut, tot am avea nevoie de mâncare.
- **Pentru a crește (în greutate).** Mușchii și oasele, sângele și grăsimea, chiar și părul și unghiile sunt formate din ceea ce mâncăm.
- **Pentru a ne mișca, a munci și a ne juca.** Avem nevoie de energie pentru a ne mișca. Toate lumea știe că sportivii și muncitorii trebuie să mănânce mai mult decât cineva care lucrează într-un birou și că exercițiul fizic produce senzația de foame.

De câtă mâncare are nevoie un copil?

De ce mănâncă copiii?

Pentru a rămâne în viață. Cantitatea de hrană de care are nevoie organismul, în afara celei necesare pentru mișcare și creștere, depinde în principal de mărime. Un elefant mănâncă mai mult decât o vacă și o vacă mănâncă mai mult decât o oaie. Dacă îți cumperi un câine, ai grijă la alegerea rasei: un ciobănesc german va mânca mai mult decât un pudel.

Dacă copiii nu ar fi în creștere, ar avea nevoie de mult mai puțină hrană decât un adult, deoarece sunt mai mici.

Pentru a crește. Cu cât mai repede crește un copil, cu atât mai multă hrană trebuie să consume. Dar copiii nu cresc mereu în același ritm.

Care este cel mai rapid stadiu de creștere a unei ființe umane? Este cel intrauterin. În nouă luni, o celulă care cântărește mult mai puțin de un gram devine un bebeluș minunat de trei kilograme. Din fericire, în această perioadă nu trebuie să hrănim copilul. Toți nutrienții necesari trec automat la bebeluș prin placentă.

După naștere, mulți ar spune că următorul moment de creștere accelerată este adolescența, faimosul „puseu de creștere de la adolescență". Dar nu este adevărat. În timpul acestui puseu, creșterea este în general mai mică de 10 cm și 10 kg pe an. În primul an de viață, un nou-născut crește 20 cm și 6–7 kg. Cu alte cuvinte, își triplează greutatea; nu și-o mai triplează până împlinește zece ani. În afara vieții intrauterine, o persoană nu crește niciodată mai repede decât în primul său an. (Reține că numerele citate aici sunt bazate pe valorile medii rotunjite; dar fiecare copil este diferit și nu trebuie să te alarmezi dacă micuțul tău se abate cu câțiva centimetri sau cu câteva kilograme.)

Se estimează că în primele patru luni bebelușii folosesc 27% din ceea ce mănâncă pentru a crește.[2] Între șase și douăsprezece luni folosesc doar 5% din ceea ce mănâncă pentru a crește, iar în cel de-al doilea an, abia 3%. Această rată rapidă de creștere este motivul pentru care bebelușii mănâncă atât de mult. Din cauza dimensiunii lor reduse și a faptului că nu se mișcă foarte mult, ar putea supraviețui cu mai puțină hrană, dacă nu ar fi în creștere.

Mănâncă bebelușii mult? Dacă nu credeți, putem juca un joc. Să presupunem că bebelușul nu crește și că are nevoie doar de o cantitate de hrană proporțională cu mărimea sa. Cu alte cuvinte, un copil de 30 kg va mânca de două ori mai mult decât unul de 15 kg și jumătate față de un adult de 60 kg. (Sigur că nu este o proporție exactă, așa că nu vă supărați, nutriționiștilor. În realitate, animalele mici mănâncă proporțional mai mult decât animalele mari. Încerc doar să formez o reprezentare vizuală a relației dintre mărime și consumul de hrană.)

Conform aceste proporții, dacă un bebeluș de 5 kg bea 750 ml de lapte în fiecare zi, o femeie de 50–60 kg ar trebui să bea de 10–12 ori mai mult, adică 7,5–9 litri de lapte. Ai putea bea atât? Cu siguranță nu. La mărimea sa, bebelușul tău mănâncă mai mult decât tine. Mult mai mult. Acest lucru poate fi explicat prin faptul că el este în creștere, iar tu nu.

Pentru a se mișca. Copiii mici se mișcă mult, iar fraze de tipul: „Nu știu de unde are atâta energie, la cât de puțin mănâncă" sau „Nu-i de mirare că nu crește în greutate, folosește tot ce mănâncă!" sunt des auzite.

Dacă ne gândim la acest lucru, vedem, de asemenea, că mulți copii nu se mișcă mult. Nou-născuții se mișcă foarte puțin, iar copilașii de un an merg încet, cu pași mici. Sunt purtați pe oriunde merg. Nu au de „muncit". Nu ridică greutăți. Nici măcar propria lor greutate; un adult consumă mai multă energie decât un copil pentru a parcurge aceeași distanță, deoarece este nevoie de mai multă energie pentru a transporta șaizeci de kilograme decât zece. „Obosești doar uitându-te la ei..." este un alt comentariu despre energia nesfârșită a copiilor. Poate fi adevărat, dar este puțin probabil ca un copil mic să folosească mai multă energie jucându-se decât o femeie care face cumpărături.

Mâncăm pentru a trăi sau trăim pentru a mânca?

Unul dintre principalele mituri referitoare la nutriția copiilor mici este legat de ideea că „trebuie să mănânci pentru a crește". Mulți oameni consideră creșterea consecință a unei nutriții corecte. Nu este așa. Creșterea este afectată doar în cazul unei malnutriții

serioase. Dacă îți cumperi un pudel, îi poți asigura hrana cu o sumă mică de bani. Dacă îți cumperi un ciobănesc german, poți ajunge la faliment cumpărând mâncare pentru el. Chiar crezi că dacă hrănești pudelul cu mai multă mâncare va ajunge cât ciobănescul german?

Adevărul este că micuții nu cresc din cauza a ceea ce mănâncă; mănâncă din cauza creșterii. Dimensiunile unui ciobănesc sau ale unui pudel sunt predefinite genetic; fiecare animal ingerează cantitatea de hrană (nici mai mult, nici mai puțin) necesară pentru a ajunge la dimensiunea sa normală. Același lucru este adevărat și în cazul oamenilor: cei care vor fi adulți înalți, cu oase mari, vor mânca întotdeauna mai mult decât cei care vor fi scunzi și subțiri.

Copilul între unu și șase ani, care crește încet, va mânca proporțional mai puțin decât bebelușul de șase luni sau copilul de 12 ani, care cresc repede. Indiferent de cât de mult îl hrăniți, este imposibil ca un copil de doi ani să crească la fel de repede ca un bebeluș de șase luni sau ca un adolescent de 15 ani. Reversul este, de asemenea, adevărat. Refuzul hranei nu-l va face pe copil să ajungă mai mic, decât în situația în care este malnutrit. Știm, de exemplu, că dimensiunile tinerilor recruți au crescut în ultimele decenii, ceea ce se datorează parțial modificărilor nutriționale. Totuși, diferența dintre cei care au crescut pe timp de război și lipsuri și cei care s-au bucurat de prosperitatea anilor recenți este de doar câțiva centimetri.

Mărimea fiecărui individ adult depinde în principal de gene și doar în mică parte de nutriție. Părinții înalți tind să aibă copii înalți. Rata creșterii într-o anumită perioadă de timp depinde de vârsta copilului și în mică măsură de genetică. O fată de 13 ani, indiferent de cât de scundă este întreaga sa familie, va crește mai repede decât una de trei ani. Și va fi mai înfometată.

De ce nu vor legume

Nu-mi pot face fiica de șapte ani să mănânce legume

Nu sunt surprins. Tatăl meu, în vârstă de 89 de ani, n-a mâncat în viața lui legume gătite (dacă nu includem sosul de roșii în această categorie). Mănâncă uneori salată. Înainte de a se căsători, când locuia, din cauza serviciului, în diferite pensiuni, le spunea mereu bucătarilor că are ulcer. Le zicea că doctorii i-au interzis

să mănânce legume. Oricât de imposibilă ar fi părut dieta, reușea mereu să obțină mese speciale pentru „infirmitatea“ sa. Ca rezultat al acestei aversiuni specifice, nu am mâncat niciodată legume acasă, pentru că mama nici nu se obosea să le cumpere.

Tata urăşte legumele mai mult ca oricare altă persoană pe care o cunosc. Pe când mă pregăteam să scriu această carte, l-am întrebat de ce. Răspunsul său a fost: „Au încercat să mă facă să le mănânc. Mama îmi punea legumele în față și, chiar dacă spuneam că nu-mi plac, insista până ajungeam să mă culc fără să fi mâncat nimic la cină“. A adăugat că nici măcar în timpul războiului nu l-a putut face cineva să mănânce legume și că o dată nu a mâncat timp de trei zile, deoarece nu avea decât legume.

La începutul anilor 1900 (vezi Anexa, „Puțină istorie“, la pagina 158), legumele, la fel ca fructele, erau introduse târziu în dieta copiilor – în jur de doi sau trei ani – și cu mare grijă. De vreme ce erau alăptați, copiilor le era foarte bine și fără ele, deoarece laptele matern le oferea toate vitaminele necesare. Odată cu răspândirea hrănirii cu formule artificiale de lapte, bebelușii au început să aibă deficiențe de vitamine (din cauză că producătorii au avut nevoie de decenii pentru a adăuga în formulele de lapte praf toate vitaminele necesare). Din această cauză, a devenit necesară introducerea legumelor și a fructelor mult mai devreme. Dar exista o problemă: densitatea lor calorică scăzută.

Copiii mici au stomacul mai mic. Au nevoie de mâncăruri concentrate, bogate în calorii, dar scăzute în volum. Aceasta este una dintre principalele cauze ale malnutriției bebelușilor. În multe țări, copiii sunt subnutriți, iar adulții nu. Ar fi o greșeală să credem că adulții mănâncă totul și nu le lasă nimic copiilor. Părinții de peste tot (și în special mamele) au grijă de copii. Ar renunța bucuroși la mâncarea lor pentru a-și hrăni copiii. Problema este că, de multe ori, singura hrană disponibilă familiilor este compusă din legume și rădăcinoase bogate în fibre, dar sărace în calorii. Adulții pot mânca atât cât au nevoie, deoarece stomacul lor este suficient de mare. În cantitate suficientă, orice mâncare va îngrășa o persoană. Copiii mici însă, oricât de mult ar încerca, nu pot consuma cantitatea necesară de legume, deoarece nu au suficient loc în stomac.

Laptele matern are 70 kcal per suta de grame. Prin contrast, orezul fiert are 126 kcal, năutul gătit are 150 kcal, puiul are 186 kcal, bananele au 91 kcal per suta de grame, dar merele au doar 52 kcal,

portocalele au 45 kcal, morcovii gătiți au 27 kcal, varza gătită are 15 kcal, spanacul gătit are 20 kcal, fasolea verde are 15 kcal și salata verde are 17 kcal per suta de grame. Și asta dacă legumele respective au fost stoarse bine de apă; dacă includem și apa în care au fost gătite, sunt chiar mai puțin „hrănitoare".

Acum câțiva ani, un om de știință a fost suficient de curios să analizeze mâncarea pentru bebeluși preparată de câteva mame din Madrid pentru copiii lor.[3] Mâncarea era gătită cu legume și carne. A descoperit că valoarea medie a concentrației calorice era de 50 kcal per suta de grame, ceea ce însemna o valoare medie. Unele aveau doar 30 kcal la 100 g. Și asta cu carne cu tot. E ușor de imaginat cum ar fi fost numai cu legume. Te mai întrebi de ce copilul preferă alăptarea în locul legumelor? Mai crezi că „ar trebui să-i diversifici hrana solidă, că altfel nu va crește"?

Lăsați în pace, copiii mici refuză rareori legumele. Nu este o chestiune de gust. De obicei, vor accepta bucuroși câteva îmbucături de legume, bogate în minerale și în vitamine. Însă doar câteva îmbucături. Unele mame încearcă să le ofere farfurii pline cu aceste mâncăruri „sănătoase". Și le oferă aceste farfurii în locul sânului sau al biberonului, care au adesea un număr de trei ori mai mare de calorii! „Vor să mă înfometeze!" se gândește copilul. Este uimit de eforturile noastre și, așa cum este de așteptat, refuză să accepte un asemenea tratament. Astfel începe lupta și copilul poate ajunge inamicul fructelor și al legumelor, refuzând să le accepte chiar și mai târziu, când le-ar putea include în dietă.

Mulți se opresc din mâncat la un an

Așa cum am văzut, bebelușii mănâncă mult mai mult decât adulții, raportat la mărimea lor. Asta înseamnă că undeva în drumul lor spre maturitate trebuie să înceapă să mănânce mai puțin. Acest lucru se întâmplă adesea mai devreme decât mai târziu, spre surpriza și consternarea multor mame. Copiii „se opresc din mâncat" aproximativ în jurul vârstei de un an. Unii se opresc la nouă luni, alții abia la 18 sau la doi ani. Câțiva continuă să mănânce, în timp ce alții „n-au mâncat niciodată bine".

Motivul din spatele acestei schimbări este rata încetinită de creștere, despre care am discutat deja. În primul an, bebelușii cresc mai repede decât în oricare altă perioadă în afara uterului. În timpul celui de-al doilea an, prin contrast, rata de creștere este mult mai mică: doar aproximativ 9 cm și 2 kg. Pe de altă parte, energia necesară mișcării crește, de vreme ce copilul se mișcă mai mult; energia necesară rămânerii în viață crește și ea, deoarece copilul este mai mare. În schimb, energia necesară creșterii este mult diminuată, ceea ce duce la păstrarea sau chiar scăderea cantității de hrană de care are nevoie copilul. Conform experților, copiii de 18 luni mănâncă doar cu puțin mai mult decât o făceau la nouă luni. În realitate, mulți copii de 18 luni mănâncă mai puțin decât la nouă luni. Ignorând acest fapt, părinții greșesc gândindu-se: „Dacă la un an mănâncă atât, la doi ani trebuie să mănânce de două ori mai mult". Rezultatul? O mamă care încearcă să-și hrănească de două ori mai mult copilul care are nevoie de doar jumătate din cantitatea de hrană. Conflictul este inevitabil și uneori violent.

Pe lângă aceasta, mulți bebeluși mănâncă mâncăruri apoase, precum piureuri de fructe sau legume. Când li se oferă în sfârșit hrană solidă – paste, pui, cartofi, pâine sau mazăre –, este clar că au nevoie de cantități mai mici.

Cât durează această fază? Situația pare să fie temporară. În urma sfaturilor primite de la bunici, vecini și medici, mamele au uneori încredere că într-un final copilul va depăși faza aceasta. Mulți copii între cinci și șapte ani încep să mănânce mai mult pe măsură ce cresc. Dar această creștere redusă a cantității ingerate nu satisface așteptările familiei. Pe de o parte, cantitatea de hrană de care are nevoie orice persoană variază mult, iar unii copii mănâncă mai mult sau mai puțin decât cei de aceeași vârstă și de aceleași dimensiuni. Pe de altă parte, așteptările părinților variază și ele mult. Unele mame ar fi fericite să-și vadă copilul terminând porția de macaroane, în timp ce altele se așteaptă ca acesta să-și mănânce carnea și cartofii, plus o banană și un iaurt. Dintr-un motiv sau altul, mulți copii mănâncă puțin până la pubertate. Atunci când rata scăzută de creștere din copilăria mijlocie face loc puseelor de creștere din adolescență, acești copii simt o foame insațiabilă și, spre mirarea și bucuria mamelor lor, mănâncă tot ce găsesc în frigider.

Una dintre mame, Cristina, își aduce aminte cu claritate momentul în care fiul ei a încetat să mănânce, la 15 luni:

Fiul meu de 16 luni a mâncat întotdeauna bine: legume piure cu pui, pește sau ou, fructe, orez, paste. Cerealele pentru bebeluși nu i-au plăcut însă niciodată. Insistă, de asemenea, să se hrănească singur și-l lăsăm (chiar dacă așa mănâncă mai puțin). Problema noastră a început acum aproximativ o lună. Acum nu mai mănâncă! Nu refuză un lucru pentru a accepta altceva. Pur și simplu ia două-trei îmbucături și nu mai vrea nimic. Am încercat totul: legume, consistențe diferite, tot felul de distracții la masă (bunicul chiar l-a scos pe balcon, să-i dea de mâncare acolo).

Este de remarcat ce spune Cristina, chiar dacă doar în treacăt: copilul ei „insistă“ să se hrănească singur, dar asta înseamnă că mănâncă mai puțin. Între șase luni și un an, copiii trec adesea printr-o fază în care doresc să mănânce singuri și se distrează făcând acest lucru. Sigur că mănâncă mai puțin, masa durează mai mult și se murdăresc. Dacă mama acceptă aceste mici neajunsuri, copilul va continua probabil să se hrănească singur pentru tot restul vieții. Dacă, mânată de grabă și de dorința de a spori eficiența (și mai ales pentru a-l face să mănânce mai mult), mama decide să hrănească ea bebelușul, va ajunge probabil să regrete decizia după vreo doi ani. Copiii de doi–trei ani nu mai manifestă același interes spontan pentru a se hrăni singuri pe care l-au avut până la un an.

Alții nu au mâncat niciodată bine

În unele cazuri „mofturoșii“ încep mult mai devreme, în primele luni sau săptămâni. Toți oamenii sunt diferiți, iar unii copii au nevoie de mult mai puțin decât alții. Uneori copilul mănâncă la fel de mult ca restul, dar mama nu conștientizează acest lucru.

Problemele au apărut la spital; de fiecare dată când încercam să-l alăptez, începea să plângă. După multe insistențe, se atașa pentru un moment, apoi dădea drumul sânului. Asta se întâmpla la fiecare două–trei ore. Odată ajunși acasă, lucrurile s-au

înrăutățit. Copilul plângea toată ziua și eu încercam toată ziua să-i bag sânul în gură. Părea să nu știe să sugă. Fiul meu mai mare era și el în lacrimi, pentru că nu mai aveam timp pentru el. După trei săptămâni, nu am mai rezistat și am început să-l hrănesc cu biberonul. La început, lucrurile s-au îmbunătățit, dar acum sunt din nou insuportabile. Durează mai mult de o oră să-l fac să bea 100 ml. La unele mese, abia bea 70 ml. Singurul moment în care mănâncă bine este după baie, când bea câte 180 ml. Bea doar 600–700 ml în 24 de ore. Ia prea puțin în greutate. În unele săptămâni, a luat doar câte 100 g. La trei luni, cântărește 5,8 kg.

Greutatea bebelușului Angelei este perfect normală, încadrându-se în percentila 20 (unul din șase copii cântăresc mai puțin, vezi paginile 34-36). Cantitatea de 700 ml de lapte (aproximativ 490 kcal) este normală, deși probabil mai mică decât recomandă medicul. Multe cărți recomandă 105–110 kcal per kilogramul de greutate, dar cercetările mai recente[4] arată că nevoile medii sunt de 88,3 kcal/kg și că nevoia minimă la două deviații standard este de 59,7 kcal/kg, ceea ce în cazul acestui copil s-ar încadra între 732 ml și 495 ml de lapte. Pentru a relua pentru cei care se pierd printre numere, jumătate dintre bebelușii de trei luni care sunt hrăniți cu biberonul au nevoie de mai puțin de 730 ml de lapte, iar unii mănâncă abia 500 ml. Totuși, multe texte recomandă în continuare 900 ml, iar unele rotunjesc la un litru. Aceste numere reprezintă nevoia netă; realitatea arată că uneori copiii mănâncă puțin mai mult și apoi scuipă o parte. Din cei 380 de bebeluși sănătoși de trei luni studiați de Fomon[2], 5% mâncau mai puțin de 660 ml; aceasta este ingestia propriu-zisă.

Cei care abia se încadrează în graficele de creștere

În unele cazuri, problema nu este că sesiunile de alăptare sunt considerate „prea scurte", ci creșterea în greutate a copilului este văzută ca „prea mică". În lume, există persoane de dimensiuni diferite și, în fiecare dimineață, în timp ce ne facem treburile, ne putem întâlni cu unii oameni care cântăresc 50 kg și cu alții care cântăresc 100 kg. Chiar își imaginează cineva că toți aveau aceeași greutate

la trei luni? De ce este atunci atât de greu să acceptăm diferența de greutate între copiii noștri?

Am o fetiță de trei luni pe care o alăptez. Până acum, a luat bine în greutate, câte 200 sau 250 g pe săptămână. Acum două săptămâni, am dus-o la doctor și crescuse cu doar 80 g. S-a născut cu 3,2 kg și la vizita la doctor avea 5,820 kg. Doctorul a sugerat suplimentarea, dar, când i-am dat sticluța de lapte, a refuzat-o. Am încercat diferite tipuri de lapte praf și de tetine, dar refuză în continuare. Plânge și refuză chiar și sânul pentru patru–cinci ore. Am încercat să-i dau laptele praf amestecat cu cereale și să o hrănesc cu lingura, dar tot nu vrea. Vrea doar să sugă. Nu mai pot continua așa; mi-e teamă pentru sănătatea copilului meu, pentru că nu crește în greutate cum ar trebui. Doctorii spun că a depășit limita de siguranță.

Care limită de siguranță? Conform graficelor de creștere ale Organizației Mondiale a Sănătății, greutatea acestui bebeluș este peste medie. Ar putea cântări între 4,6 și 7,4 kg. A crescut 2,620 kg în trei luni, mai mult de 850 g pe lună. Singura limită care a fost depășită este cea care măsoară rezistența acestei mame. Câte ore de neliniște, câte vizite la magazin pentru a cumpăra încă o tetină sau încă o cutie de lapte praf vor mai fi necesare, doar pentru că cineva a citit greșit un grafic? Câte sticle de lapte trebuie să refuze un bebeluș pentru a arăta că nu are nevoie de hrană în plus?

Acest exemplu ilustrează două probleme fundamentale: pe de o parte, interpretarea generală a graficelor de creștere; pe de alta, rata de creștere a bebelușilor alăptați.

Ce sunt graficele de creștere și care este scopul lor?

Pe pagina următoare, prezint un exemplu de grafic de creștere. Este inventat, așa că nu-ți căuta copilul pe acest grafic! L-am inclus doar pentru a explica mai limpede ce înseamnă fiecare linie. Există diferite grafice de greutate: grafice americane (folosite inițial de Organizația Mondială a Sănătății, înainte de dezvoltarea propriilor grafice) și grafice ale altor țări: Franța, Marea Britanie, Spania etc. Apropo, nu se potrivesc unele cu altele, iar dacă un doctor sau o

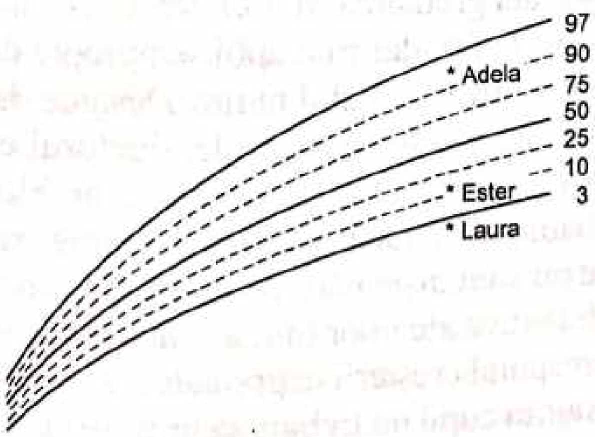
asistentă le-ar vedea pe toate împreună, o după-amiază întreagă ar putea fi pierdută comparându-le.

Numerele din partea dreaptă sunt numite percentile. Percentila 75 înseamnă că din 100 de copii sănătoși, 75 se situează sub această linie și 25 peste. În unele grafice, curbele extreme sunt la 95 și 5, nu la 97 și 3.

Alte grafice nu folosesc percentile, ci medii și deviații standard. Astfel de grafice au, de jos până sus, cinci linii, care au drept corespondente deviațiile standard -2, -1, media, +1, +2. Apropo, 16% dintre copiii sănătoși se vor afla sub -1, în timp ce puțin mai mult de 2% se vor situa sub -2.

Am plasat pe graficul din imagine greutățile a trei fetițe imaginare de aceeași vârstă. Adela are o greutate absolut normală, deși doar 6% dintre fetele de vârsta ei vor cântări mai mult. Deși Ester cântărește cu 1,5 kg mai puțin decât Adela, și ea are o greutate normală; cu toate acestea, 85% dintre fetele de vârsta ei vor cântări mai mult decât ea. Nu se poate nicidecum spune că Ester nu se dezvoltă bine, că are o greutate scăzută sau că „abia se încadrează" în grafic. Dorința de a avea toți copiii peste medie este o greșeală comună. Prin definiție, jumătate dintre copii se vor afla sub percentila 50.

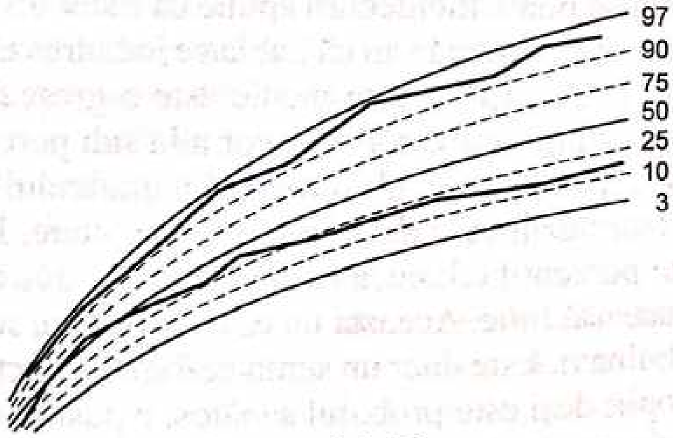
Dar Laura? Ea se află sub ultima curbă a graficului și de multe ori acest lucru este văzut ca o deficiență în dezvoltare. Dar atenție: ultima linie este percentila 3, ceea ce înseamnă că 3% dintre copii se vor afla sub această linie. Aceasta nu este curba care separă copiii sănătoși de cei bolnavi. Este doar un semn ce-i spune doctorului: „Fii atent la acest copil; deși este probabil sănătos, e posibil să fie totuși bolnav". Cum știe doctorul care dintre copiii care se află sub curba de 3% sunt sănătoși și care bolnavi? Ei bine, de asta a mers la facultate.



Grafic de creștere (exemplul A)

Am afirmat deja de câteva ori că 25% dintre copiii sănătoși se vor afla sub percentila 25. Graficele sunt construite prin cântărirea a sute sau mii de copii sănătoși. Atunci când se construiește graficul, la calcularea mediei nu se ia în calcul greutatea copiilor născuți prematur, a celor cu sindrom Down, cu probleme cardiace serioase sau a celor care au fost internați cu diaree severă. În mod similar, dacă copilul tău are una dintre aceste probleme, greutatea lui nu va urma probabil curbele normale de creștere. Un copil cu o afecțiune cronică (sau care a suferit recent o afecțiune acută) și care a fost etichetat ca având „greutate scăzută" nu este așa pentru că nu a mâncat, ci pentru că a fost bolnav. A-l forța să mănânce nu-l va face bine; îl va tortura doar, făcându-l să vomite.

Pe graficul de mai jos (exemplul B), am adăugat alte două fetițe imaginare. Cea de sus este Tamara; greutatea ei, după cum se vede, se află între percentilele 90 și 97. Unii ar spune că „urmează curba".



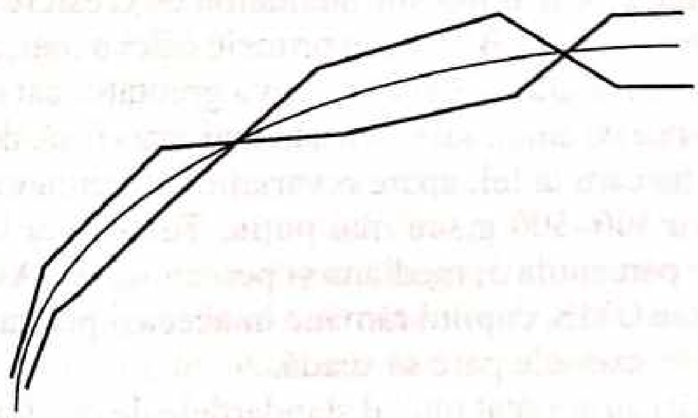
Grafic de creștere (exemplul B)

Linia de jos arată greutatea Martei. Vedem că la un moment dat crește peste percentila 50, dar mai apoi se apropie de percentila 10. Ce se întâmplă cu Marta? Probabil nimic. Desigur, dacă modificările curbei sunt prea bruște sau prea rapide, doctorul ei ar trebui să o verifice pentru a se asigura că nu există nicio problemă de sănătate. Dar cel mai probabil nu va găsi nimic în neregulă. Simplu spus, graficele de creștere nu sunt niște hărți care trebuie urmate strict, ci niște reprezentări matematice ale unor funcții statistice complexe. Curbele percentile nu corespund creșterii în greutate ale unui anumit copil, iar greutatea unui anumit copil nu trebuie să urmeze niciuna dintre aceste linii. Graficul de mai jos (exemplul C) ilustrează mai bine acest lucru.

Cu scopul unic de a ne face loc în istoria pediatriei, în loc de a copia graficele americane sau spaniole, am construit propriul grafic (primul grafic virtual, de vreme ce am cântărit doar bebeluși imaginari). Am urmărit două fete și creșterea lor în greutate în primul an, creștere reprezentată de cele două linii îngroșate.

Linia subțire este media greutății acestor două fete. Una dintre fete a început deasupra mediei și apoi a scăzut sub aceasta; cealaltă a început sub medie și s-a ridicat deasupra acesteia. Niciuna din ele nu urmează media. Ar trebuie să afirmăm că ambele fete au probleme de nutriție pentru că nu „urmează curba"? Nu, desigur. Media este cea care nu urmează curba celor două fete.

Desigur, graficele de greutate nu se construiesc folosind doar două măsurători, ci câteva sute. Imaginați-vă cât este de complicat!



Grafic de creștere (exemplul C)

Creșterea bebelușilor alăptați

Creșterea în greutate a Martei, pe care am văzut-o la pagina 36, este tipică pentru bebelușii alăptați. Cele mai folosite grafice de creștere au fost construite acum mulți ani, când majoritatea bebelușilor erau hrăniți cu lapte praf, iar bebelușii care erau totuși alăptați erau alăptați doar pentru câteva săptămâni. În prezent, tot mai mulți bebeluși sunt alăptați timp de luni de zile și nu se mai încadrează în vechile grafice. Câteva studii[5,6] făcute în anii '90, în Statele Unite, Canada și Europa, au arătat că bebelușii alăptați câștigă adesea în greutate mai repede în primele luni decât arată graficele, dar apoi creșterea încetinește și pierde din percentile. La șase luni, acești

bebeluși au pierdut avantajul cu care au pornit, iar la un an par să aibă o greutate „mică", conform graficelor.

Ca rezultat al acestor descoperiri, Organizația Mondială a Sănătății a elaborat o nouă serie de standarde de creștere a copiilor, bazate pe date colectate de la copii de diferite rase care au fost alăptați mai mult de un an. După o oarecare întârziere, noile standarde de creștere au fost publicate în 2006; se pot găsi la *www.who.int/childgrowth/en/*. Nu există standarde diferite pentru copiii alăptați și pentru cei hrăniți cu biberonul; aceleași standarde li se aplică tuturor.[7]

În comparație cu vechile standarde americane de creștere, noile standarde OMS arată niveluri mai ridicate de creștere la două sau trei luni, dar mai mici la șase luni și mai mult. Se pare că diferențele din primele câteva luni sunt puse pe seama construirii defectuoase a standardelor americane de creștere, pe baza unor date insuficiente.

În Spania, cele mai folosite standarde de creștere sunt cele ale Fundației Orbegozo din Bilbao. În primele câteva luni, sunt aproape identice cu cele ale OMS, atât în privința greutății, cât și a înălțimii. În cazul copiilor de cinci, șase luni sau mai mari însă, deși înălțimea continuă să fie cam la fel, apare o variație în greutate: standardele OMS sunt cu 300–500 g sau mai puțin. Toate coordonatele sunt mai scăzute: percentila 3, mediana și percentila 97. Asta înseamnă că, în graficele OMS, copilul rămâne în aceeași percentilă, în timp ce în graficele spaniole pare să scadă.

Multe țări au adoptat oficial standardele de creștere OMS și se prea poate ca și Spania să o facă în viitorul apropiat. Până atunci, multor mame li se va mai spune probabil, când bebelușii vor avea opt sau nouă luni, că „percentila scade".

De ce este creșterea unui bebeluș alăptat atât de diferită de creșterea celor hrăniți cu lapte praf? Nu știm cu certitudine, dar, în orice caz, nu este din cauză că mănâncă prea puțin. În prima lună, când nu beau decât lapte, bebelușii alăptați iau în greutate la fel sau mai mult decât cei hrăniți cu biberonul. Între șase luni și un an, când alimentele solide fac parte din dieta lor pe lângă lapte, bebelușii alăptați cântăresc ceva mai puțin. Dacă afirmația „laptele matern nu mai este suficient" ar fi adevărată (cu totul fals, de vreme ce laptele matern este întotdeauna mai hrănitor decât laptele praf și decât alimentele solide), copilului i-ar fi foame și ar mânca mai mult, câștigând în greutate la fel ca unul hrănit cu lapte praf. Dar

copiii alăptați nu mănâncă mai multe alimente solide. Diferența este profundă: dintr-un anumit motiv, hrănirea artificială generează o rată de creștere care nu se potrivește cu tiparul de creștere al bebelușilor alăptați.

În prima ediție a acestei cărți, am scris: „Nu cunoaștem efectele pe termen lung pe care le poate avea această creștere excesivă". Acum știm. Câteva studii[8,9] au arătat că rata de obezitate este crescută în cazul copiilor care au fost alăptați mai puțin de șase luni, ei prezentând un risc mai mare de-a avea greutatea peste medie la patru și la șase ani.

Nu toți copiii cresc în același ritm

Am o fiică de opt luni și în ultimele patru luni nu a luat în greutate. Are tot 7,450 kg cât avea la patru luni, iar în lungime a crescut doar puțin, până la 71 cm cât are acum. Doctorul ei mi-a spus că, dacă nici luna aceasta nu ia în greutate, îi va face analize de sânge pentru a vedea ce-i lipsește; dacă nu apare nimic înseamnă că nu îi este foame și asta este... Mănâncă foarte puțin. Refuză lingura și, când am făcut-o să mănânce, a vomat. Folosesc biberonul pentru toată hrana pe care i-o ofer: fructe, mâncare pentru bebeluși și cereale.

Nu este „normal" (în sensul de „comun") ca bebelușii să nu crească deloc în greutate între patru și opt luni. Pentru a afla dacă acest lucru nu este doar o întâmplare neobișnuită, ci un semn de boală, este nevoie de informații suplimentare, inclusiv de rezultatele analizelor de sânge pe care medicul le-a recomandat pentru a se asigura că fetița nu este bolnavă. Dacă nu este detectată nicio afecțiune, se recomandă răbdare; copilului nu-i este foame, pur și simplu. Mai ales că o greutate atât de mare este neobișnuită la patru luni; era încadrată în percentila 95. Înălțimea ei la opt luni este, de asemenea, peste medie.

Toate analizele de sânge au fost normale și, la 13 luni, fetița cântărea 8 kg și era în continuare neinteresată de mâncare. Părea că, în loc să păstreze o curbă de creștere mică și constantă, acest copil își câștigase toată greutatea în primele câteva luni, apoi se oprise pur și simplu.

Există o rată de creștere specială care îi înnebunește ade pe părinți. Este numită „întârziere de creștere constituțional Este doar o variație a normalului, nu o boală. Aceștia sunt co care nu se încadrează în niciun grafic; ei au propria lor curbă creștere. Se nasc cu o greutate normală și pot crește normal ti de câteva luni. Dar cândva, în jurul a trei–șase luni, apasă ped de frână și încep să crească foarte încet, atât în greutate, cât și lungime. Cad adesea în afara graficelor, încadrându-se sub c de-a treia percentilă pentru ambii parametri. Greutatea le este în adecvată față de înălțimea pe care o au. Dacă medicii recoman analize, totul este normal. O vreme, se situează la marginea sau afara standardelor de creștere, apoi, între doi și trei ani, încep s crească cu o rată normală și rămân în apropierea celei de-a trei percentile. Ajung de obicei la pubertate puțin mai târziu decât al copii și au deci mai mult timp pentru a crește. În cele din urmă ajung la dimensiuni absolut normale, iar ca adulți sunt de înălțim medie. Este o caracteristică moștenită – și poate fi foarte liniștito când o bunică își amintește că părintele sau un unchi „a fost, de asemenea, foarte mic la început și refuza să mănânce; doctorul î dădea mereu vitamine", dar în cele din urmă a crescut. Să vedem un exemplu tipic:

> *Fiica mea are 18 luni și încă o alăptez, în ciuda comentariilor negative pe care le primesc de la 99% dintre oamenii din jur. Problema este că, de când a împlinit patru luni și m-am întors la serviciu, n-a mai mâncat bine. A început să piardă în greutate și acum are 73,2 cm și 8,690 kg. I-am făcut analize și toate au ieșit bune.*

La 18 luni, percentila 3 (conform standardelor de creștere ale OMS) este 8,2 kg și 75 cm. Totuși, raportul dintre dimensiunile acestei fetițe, de 73 cm la 8,690 kg, o încadrează în percentila 25. Copilul a avut o programare la un endocrinolog pentru a i se verifica nivelul hormonilor de creștere, acesta fiind normal. Așa că a trebuit așteptat câțiva ani.

Este normal ca un copil care crește atât de încet să mănânce și mai puțin decât alți copii.

„De când s-a îmbolnăvit, nu a mai mâncat!"

În general, foamea se va diminua gradual în cazul copiilor, dar nu este neobișnuit ca un eveniment exterior (boală, începutul grădiniței, nașterea unui frate etc.) să declanșeze diminuarea apetitului.

Bebelușul meu tocmai a împlinit 11 luni. De când am început diversificarea, a mâncat excelent, până acum două săptămâni. Mânca pește, pui, miel... și, totuși, dintr-odată s-a schimbat: acum acceptă doar ocazional aceste mâncăruri și niciodată mai mult de cinci–șase îmbucături odată (dacă încerc să-l fac să mănânce mai mult, vomează). În unele zile, reușesc să-i dau piureul la două mese. Nu știu dacă asta se întâmplă din cauză că a fost bolnav în ultimele două săptămâni, i-a curs rău nasul, a avut febră și a tușit...

Copiii, la fel ca adulții, își pierd pofta de mâncare când sunt bolnavi. Cui nu i s-a întâmplat să răcească rău și să-și piardă apetitul? Cine n-a avut o durere de cap atât de intensă, încât să prefere să meargă la culcare fără să mai cineze? Cui nu i s-a întâmplat să aibă probleme cu stomacul și să nu poată mânca? Este vorba despre o pierdere temporară a apetitului; de obicei, durează câteva zile, cât acționează virusul, apoi lucrurile revin la normal. Dacă copilul a scăzut în greutate, s-ar putea să „recupereze" în următoarele zile mâncând mai mult decât în mod normal, până revine la starea inițială.

Dacă boala este mai serioasă, pierderea apetitului ar putea dura câteva săptămâni. Copilului îi revine pofta de mâncare după ce se recuperează complet.

Când încerci să determini un copil bolnav să mănânce, cel mai probabil rezultat este că va voma. Ar putea, de asemenea, să ajungă să-i fie frică de mâncat, o teamă ce poate persista și după ce se vindecă. Dacă copilului îi este cu adevărat foame, nu-l poți face să-și piardă apetitul, chiar dacă încerci să-l hrănești forțat. Dar, dacă se apropie de un an, vârstă la care majoritatea copiilor par să-și piardă apetitul, se prea poate ca boala, cuplată cu tentativele de a-l face să mănânce, să declanșeze o catastrofă inevitabilă. Copilul s-ar fi oprit oricum din mâncat, dar conflictul începe cu câteva săptămâni mai devreme:

De când a avut bronșită, refuză să mănânce. În fiecare zi mânca mai puțin. Are aproape șapte luni și încă nu mănâncă.

Ce este mai grav este că mama pune uneori pierderea apetitului pe seama bolii și, până când copilul începe din nou să mănânce, continuă să creadă (uneori inconștient) că acesta nu și-a revenit complet de pe urma acelui virus, a acelei infecții, a acelui streptococ sau a diareii. În acest caz, se întâmplă frecvent ca mama să insiste și mai vehement cu mâncatul, deoarece crede că „trebuie să mănânce pentru a se face bine". Povestea lui Annabel ne arată cât de extreme pot ajunge aceste cercuri vicioase:

Am un băiețel de 16 luni. De la nouă luni, refuză să deschidă gura pentru a mânca. În timpul verii, a avut diaree severă de câteva ori și doctorul i-a prescris un medicament care trebuie dat cu lingura. De atunci, urăște lingura; cel puțin așa cred. Problema este că acum trebuie să-i distrag atenția pentru a-l face să mănânce. În timp ce se uită în altă parte, îi înfig lingura în gură și el înghite. Uneori, când îi bag lingura are reflexul de vomă. Dar acum am o problemă mai mare, pentru că își încleștează dinții și nu mai pot apropia lingura de gura lui. Mesele sunt o tortură pentru amândoi.

Prea mult din ceva bun

Ce s-ar întâmpla cu un copil care chiar nu mănâncă? Ar scădea în greutate. Un nou-născut, așa cum știu toate mamele, poate pierde ușor 200 g în primele două sau trei zile, dar greutatea este recâștigată ușor dacă este alăptat corect. Să presupunem că scăderea în greutate este mult mai mică – să spunem că un copil pierde 10 g pe zi. În 365 de zile, ar pierde 3,650 kg. Ce ar rămâne dintr-un nou-născut dacă am elimina aceste 3,650 kg? Un pic mai mult decât un scutec gol. La aceeași rată de scădere în greutate, un copil mai mare, de 10 kg, ar dispărea din fața ochilor noștri în mai puțin de trei ani.

Ce s-ar întâmpla cu copilul dacă ar mânca tot ce-i dau adulții? Să presupunem că el a mâncat cât are nevoie și, după multe eforturi, reușești să-l faci să mai mănânce puțin, să zicem destul cât să ia

10 g în greutate pe zi (mai mult decât ar avea nevoie să crească de fapt). Asta ar însemna cam 3,650 kg în plus pe an. La doi ani, în loc să cântărească 12 kg, ar cântări 19 kg. La zece ani, în loc de 30 kg ar avea 65 kg, iar la douăzeci, în loc de 60 kg, ar avea 135 kg.

N-ar ajunge astfel copilul monstruos de obez? Și aceasta cu doar 10 g în plus pe zi. Cât de mult trebuie să mănânce un copil pentru a crește cu 10 g în greutate? Se estimează că, pentru a crește cu un gram de grăsime, o persoană trebuie să ingereze 10,8 calorii.[2] Asta înseamnă că, pentru 10 g, trebuie ingerate 108 kcal. Este exact cantitatea conținută de un iaurt cu căpșune, jumătate de gogoașă cu ciocolată, un borcan de mâncare pentru bebeluși sau 250 ml (o cană) de suc de fructe.

Ai fi fericită dacă copilul tău ar mânca un iaurt în plus pe zi? Probabil că nu. Multe mame pregătesc o farfurie plină de mâncare și copilul ia doar câteva înghițituri. Câte grame în plus ar lua copilul dacă și-ar goli farfuria în fiecare zi? Douăzeci sau treizeci? Îți poți închipui cum ar arăta copilul tău la zece ani cântărind 100–135 kg?

Metabolismul ne permite multe adaptări importante și, în realitate, două sau trei înghițituri în plus nu prea ne afectează greutatea. Dar totul are o limită. Multe mame se așteaptă de la copii să mănânce de două ori mai mult. Nimeni nu poate mânca dublu față de cât are nevoie, rămânând în același timp sănătos.

Cele trei mijloace de apărare ale unui copil

Copiii trebuie să se apere. Dacă ar mânca tot ceea ce doresc adulții ca ei să mănânce, s-ar îmbolnăvi grav. Din fericire, au un plan strategic de apărare împotriva excesului de mâncare, un plan pe care-l pun automat în funcțiune. Prima lor linie de apărare este să-și închidă gura și să întoarcă iute capul.

Am o fiică de 11 luni; nu a mai luat în greutate de când avea opt luni. Cântărea 8 kg atunci și cântărește 8 kg și acum. Nu pare să-i fie niciodată foame. Trebuie să-i distragem atenția cu o jucărie pentru a o face să mănânce ceva, dar de multe ori își întoarce fața de la noi, închide gura strâns și refuză categoric să mănânce; când ajunge în punctul ăsta, nu mai avem cum s-o facem să mănânce.

Copilul comunică, mult mai tare decât dacă ar putea vorbi, că nu dorește să mănânce. O mamă înțeleaptă nu ar încerca să forțeze lucrurile. (Apropo, nu este neobișnuit ca un copil să înceteze a crește în greutate la această vârstă, și multe fetițe normale de aceeași vârstă cântăresc mai puțin de 8 kg.)

Dacă mama continuă să insiste, copilul recurge la a doua linie de apărare: deschide gura, dar nu înghite. Lichidele și mâncarea pasată i se vor scurge pe la colțurile gurii. Carnea devine un bulgăre fibros care va fi scuipat când nu va mai încăpea în gură.

Fiul meu de opt luni mânca foarte bine până acum o săptămână. Într-o zi, a început să refuze mâncarea: la început, fructele de după-amiază, apoi și legumele de la prânz. Stratagema lui este să țină mâncarea în gură fără să înghită. La început, ținea mâncarea câteva secunde, dar acum poate s-o țină și treizeci de minute și tot nu-l pot face s-o înghită...

Dacă ar insista puțin mai mult, probabil copilul ar înghiți o parte din mâncare. Ar ajunge astfel la ultima sa armă: vomatul.

Fiul meu de patru luni și jumătate nu s-a hrănit niciodată bine. L-am alăptat pentru primele trei luni, timp în care a avut colici și a luat foarte puțin în greutate; doar câte 100–150 g pe săptămână. Când am început să-l hrănesc cu biberonul, la început mânca 40–50 ml, apoi plângea în timpul hrănirii și scuipa restul de până la 100 ml. Am încercat să-i dau mai puțin și să-l hrănesc doar la trei–patru ore. Am încercat să-l hrănesc în timpul somnului sau distrăgându-i atenția cu jucării, dar nimic nu a funcționat.

Am început cu cerealele la patru luni. N-am avut noroc nici așa. Nu mănâncă de bunăvoie, dar ingerează, pentru că am decis să-l fac să mănânce cu orice preț. Ca rezultat, a început să crească în greutate mult mai bine – 250 g pe săptămână, dar fiecare masă este un chin. Întâi îi ofer sticluța și, după ce bea 50 ml, îi dau cerealele. Am încercat cinci tipuri diferite de lapte praf și este la fel. Singurul biberon pe care-l acceptă este cel ortodontic. De curând, a învățat să-și provoace voma. Nici nu trebuie să facă un efort prea mare; o face pur și simplu. Durează cam o oră să-l hrănesc, în medie, și are cinci mese pe zi.

Copilul creștea câte 100–150 g pe săptămână în primele trei luni, ceea ce era normal. Acum, la patru luni, crește câte 250 g pe săptămână. Asta nu este normal; este exagerat pentru vârsta sa. Chiar dacă ar fi în regulă pentru o săptămână izolată, la această vârstă nu este sănătoasă o creștere de peste 1 kg pe lună. Singura sa apărare este să plângă și să vomeze. Dacă părinții continuă să insiste, dacă amenință cu noi pedepse ori umilințe pentru a nu mai voma sau dacă apelează la medicație contra vărsăturilor (antiemetice), eroul nostru este pierdut.

Problema alergiilor

Un alt motiv pentru care copilul refuză să mănânce este acela că anumite alimente îl fac să se simtă rău. Alergiile la anumite alimente pot fi periculoase. Experiența lui Isabel ne arată că eșecul în a recunoaște primele semne de alergie poate duce la înțărcare timpurie și poate, de asemenea, agrava problema:

Sunt mama unei fetițe de șapte luni care a fost alăptată până acum. La început, totul a fost minunat și, dacă ar fi depins de mine, aș fi continuat alăptarea mult mai mult. Mi s-a părut că fiicei mele i-ar fi plăcut un flux mai mare de lapte, pentru că sugea cinci minute și apoi devenea agitată. Alăptarea a fost foarte dificilă în ultimele trei luni, dar eram sigură că este cel mai bun lucru pentru ea și am insistat până nu am mai putut suporta. Într-un final, am decis să o înțarc. Simțeam că alăptarea ar trebui să fie plăcută pentru amândouă și tot ce vedeam era suferința fiicei mele la fiecare alăptat.
Când i-am introdus prima sticlă de lapte praf, m-am înspăimântat când am văzut că îi apar pe față pete roșii în primele câteva minute. Am continuat s-o mai alăptez câteva săptămâni, până când medicul a făcut câteva teste de alergie.

După cum era de așteptat, testele au ieșit pozitive. Simptomele prezentate de către fiica lui Isabel în timpul alăptatului erau o indicație clară de alergie, dar n-au fost recunoscute de nimeni. Nici chiar în retrospectivă, după confirmarea diagnosticului, nimeni nu i-a explicat lui Isabel motivul din spatele comportamentului fiicei ei în timpul alăptatului.

Multe mame spun că bebelușii lor „refuză sânul". Un bebeluș care până atunci s-a hrănit cum trebuie începe deodată să sugă doar câte cinci minute și apoi începe să plângă. Sunt posibile două explicații foarte diferite:

A) Copilul începe să sugă mulțumit, mănâncă cinci minute sau mai puțin și lasă sânul, părând sătul. De vreme ce mamei i s-a spus că bebelușul trebuie să sugă cel puțin zece minute, crede că acesta nu a terminat de fapt și încearcă să-l facă să mai sugă. Evident, bebelușul va fi deranjat de aceste încercări.

B) Bebelușul începe să sugă mai mult sau mai puțin mulțumit, dar pare să se simtă din ce în ce mai inconfortabil, până când renunță, plângând. Unele mame explică: „Este ca și cum laptele ar ajunge în stomac și l-ar lovi, așa că plânge de durere". O descriere excelentă, pentru că exact așa se întâmplă.

Prima situație este întru totul normală și corespunde scurtării firești a perioadelor de supt, care are loc pe măsură ce bebelușii cresc, așa cum vom arăta mai târziu (vedeți „Criza de la trei luni", pagina 96). Nu este nimic de făcut, trebuie doar să acceptăm că bebelușul a terminat de mâncat și să nu-l mai forțăm. Dacă bebelușul este forțat timp de câteva săptămâni să accepte sânul, poate dezvolta o aversiune față de acesta și poate ajunge să înceapă să plângă înainte de a fi forțat, ceea ce face mai dificilă diferențierea între situația A și situația B. Dar, dacă privim în urmă, ne putem aminti cum au început lucrurile și ne dăm seama că este o situație A clasică.

În cea de-a doua situație, motivul este alergia sau intoleranța la un anumit aliment sau medicament luat de mamă. Aproape întotdeauna vinovatul este laptele de vacă, deși se poate, de asemenea, să fie peștele, ouăle, soia, citricele sau alte alimente. Asta s-a întâmplat în cazul lui Isabel. Dacă ea ar fi eliminat complet laptele de vacă din dieta sa, ar fi fost scutită de multe lacrimi și suferință, de reacția alarmantă a fiicei ei la gustarea laptelui praf, de înțărcarea nenecesară și de toate dificultățile presupuse de hrănirea unui bebeluș alergic cu o formulă de lapte praf hipoalergen (care, pe lângă costurile ridicate, are un gust groaznic, ceea ce-i face pe mulți bebeluși să-l refuze).

De ce ar plânge bebelușul lui Isabel după trei minute la sân?

Unele proteine ale laptelui de vacă (precum și alte proteine care fac parte din dieta mamei) pot ajunge în laptele mamei. Desigur, cantitatea este mică și o reacție generală cu pete roșii pe întregul corp, așa cum s-a întâmplat în cazul primei sticle de lapte praf, este rară. De obicei, reacția apare doar la locul contactului: esofagul și stomacul copilului. În câteva minute, apar inflamația și disconfortul. Mama nu vede nimic, dar copilul suferă!

Dacă micuțul tău prezintă simptome similare cu bebelușul lui Isabel și începe să plângă după câteva minute de alăptare (și mai ales dacă observi eczeme sau iritații ale pielii), ar fi indicată testarea alergiei la proteina din lapte de vacă. Pentru asta, mama trebuie să continue să alăpteze, în timp ce elimină din dietă laptele, brânza, iaurtul, untul și toate celelalte produse lactate. Trebuie să devină expertă în cititul etichetelor pentru a elimina orice conține vreo urmă de lapte. Pâinea, multe dintre deserturi, ciocolata și chiar unele tipuri de carne procesată, precum și margarina cu „uleiuri 100% vegetale“ conțin produse lactate. Trebuie căutate după denumiri precum „lapte“, „lapte praf“, „zer“, „proteină din lapte“ etc.

Această dietă fără lactate va trebui urmată timp de șapte–zece zile. Rezultatele nu sunt întotdeauna imediate; proteina din laptele de vacă a fost regăsită în laptele matern chiar și la cinci zile după eliminarea ei din dieta mamei. Laptele de vacă nu trebuie înlocuit cu laptele de soia, deoarece soia poate declanșa la fel de multe alergii.

Dacă după cele zece zile simptomele copilului nu se îmbunătățesc, este posibil să nu fi fost alergic la laptele de vacă. Ar putea fi alergic la altceva; poți încerca ouăle și peștele. Dacă simptomele sunt îngrijorătoare și nu vrei să pierzi mult timp încercând să-ți dai seama care este problema, ar fi mai bine să elimini lactatele, ouăle, peștele, soia și oricare alte alimente suspecte, adăugându-le apoi dietei câte unul pe rând. Unii copii sunt alergici la două sau mai multe alimente și starea lor se îmbunătățește doar atunci când mama le elimină deodată din dietă. Am cunoscut odată un bebeluș care era alergic la lapte și la piersici. Din fericire, mama și-a dat seama pentru că, după ce a eliminat laptele, a început să bea suc de piersici, iar starea copilului nu se îmbunătățea.

Dacă simptomele dispar după eliminarea produselor lactate, este posibil să fie doar o coincidență. Reintrodu laptele pentru a vedea ce se întâmplă. Dar nu o face treptat, pentru că simptomele ar putea fi minime și neconcludente. Bea două pahare de lapte

într-o zi și, dacă nu se întâmplă nimic, copilul tău nu este alergic. S-a „făcut bine" dintr-o coincidență, și lucrurile pot fi lăsate așa. Este important să faci acest test – reintroducerea produselor lactate. Uneori, mamele sunt sfătuite să elimine complet lactatele, ca și cum laptele de vacă ar fi vinovatul din spatele fiecărui plâns, al fiecărei iritații și al fiecărui nas înfundat, și ajung să petreacă luni sau ani de zile fără să bea lapte sau să bea doar câte puțin, întrebându-se dacă le fac sau nu rău copiilor.

Dacă reintroduci laptele și copilul prezintă aceleași simptome, ai dovada necesară. Alăptează cât mai mult posibil, preferabil doi ani sau mai mult, și nu-i oferi copilului lapte de vacă. Nu i-l oferi cu biberonul, nici cu cereale, pentru că i s-ar putea întâmpla ce i s-a întâmplat copilului lui Isabel. Dacă copilul este atât de alergic încât o cantitate mică în laptele mamei poate cauza probleme, oferirea directă a laptelui de vacă poate declanșa reacții mult mai severe.

Nu toți copiii alergici sunt atât de sensibili încât să reacționeze atunci când mama mănâncă pâine, produse de patiserie sau mezeluri care conțin mici cantități de lapte. Pentru a determina existența unei alergii este important să fii foarte strictă în faza inițială, pentru a fi sigură. Mai târziu, este posibil să mănânci câteva dintre aceste produse fără a stârni vreo reacție negativă în organismul copilului. Cu cât este mai atent controlată dieta mamei, cu atât mai repede ar putea depăși copilul alergia, cel puțin așa se crede, pentru că, în momentul de față, nu este o certitudine.

Dacă produsele lactate îi fac rău copilului, vorbește cu medicul; poate că îl va testa pentru alergii. Și nu încerca să-i mai oferi copilului lactate deocamdată. Informează membrii familiei și personalul creșei sau grădiniței. Copiii par să depășească alergia la lactate, de obicei între unu și patru ani, dar, în unele cazuri, reintroducerea acestor produse trebuie făcută treptat, sub îndrumare medicală, uneori chiar în spital.

Chiar nu mănâncă nimic?

Asta este altceva. Sunt copii de 18 luni, așa cum am menționat mai devreme, care mănâncă mai puțin decât unii de nouă luni. Dar sunt și mulți alții care mănâncă mai mult, doar că mamele lor nu observă. Cunoștințele nutriționale nu apar ca un dar divin și este ușor să greșim atunci când estimăm conținutul caloric al hranei

ingerate de copil.

Una dintre cele mai frecvente greşeli este credinţa că „laptele nu contează" – atât laptele matern, cât şi alte tipuri de lapte. De vreme ce laptele este lichid, mulţi oameni îl consideră similar apei, deşi laptele are un conţinut caloric şi proteic foarte ridicat. Am menţionat deja că multe mâncăruri pentru bebeluşi, mai ales legumele, chiar şi cele consumate alături de carne, dar şi multe fructe, au un conţinut caloric mult mai mic decât laptele. Să revedem exemplul lui Alberto:

Fiul meu de 13 luni refuză să mănânce fructe goale. Îl pot face să mănânce banane sau pere piure doar dacă i le pun într-o sticlă, dar şi aşa mănâncă foarte puţin. Nu-i place sucul de fructe deloc; respinge cerealele pentru bebeluşi, iaurtul şi cremele. La micul dejun, undeva între 5 şi 7 dimineaţa, bea 240 ml de lapte cu fructe. Uneori, înainte de prânz, mai bea 180 ml de lapte cu cereale. Între prânz şi ora unu, mănâncă legume pasate cu pui, carne, ouă sau peşte. Cina constă în 210 ml de lapte cu fructe şi şuncă de curcan; nu-i place brânza sau altceva, doar pâinea. Înainte de culcare, în jurul orei 8.30 p.m., mănâncă legume pasate şi 210 ml de lapte cu cereale.

Micul Alberto bea 840 ml de lapte în fiecare zi, plus fructe, legume pasate cu carne sau peşte, bucăţele de şuncă de curcan, pâine şi cereale la două dintre mesele de lapte, şi mama lui este îngrijorată de aportul caloric! Un copil de 13 luni are nevoie de cel mult 900 kcal pe zi. Doar laptele ajunge la 590 kcal. Ce să mai spunem de restul mâncării? Din fericire, problema este pe cale de a fi rezolvată deoarece mama îşi dă seama de problema principală şi adaugă: „Nu-l mai fac să mănânce, pentru că asta înrăutăţeşte lucrurile".

Ar fi bine ca micuţii trecuţi de un an să nu bea mai mult de 500 ml de lapte pe zi. Nu se va întâmpla nimic îngrozitor dacă beau mai mult, dar vor avea mai puţin loc pentru alte alimente. Acesta este motivul pentru care mulţi experţi recomandă ca bebeluşii hrăniţi cu biberonul să fie dezvăţaţi de acesta după ce împlinesc un an. Lăsaţi-i să folosească o cană. Acest mic truc îi face, de obicei, să bea mai puţin lapte. Este foarte uşor să bei prea mult lapte dacă foloseşti o sticlă.

Profesioniştii din domeniul sănătăţii nu sunt imuni faţă de această interesantă credinţă cum că „laptele e apă", mai ales când este vorba despre laptele matern. Vedeţi ce s-a întâmplat cu Silvia:

Sunt mama unui băieţel de doi ani care este încă alăptat. Acesta este un lucru care ne aduce amândurora mari satisfacţii. Este alăptat în ciuda opiniei medicilor, a familiei şi a societăţii. În primele două luni, a luat foarte bine în greutate, dar de atunci am avut probleme. Nu sugea mai mult de câteva minute şi se întâmpla să-l alăptez chiar şi în timp ce dansam prin casă! Are doar 10 kg la doi ani; este totuşi sănătos, puternic şi foarte vioi. Problema este că nu-i este niciodată foame (nu cunoaşte acest cuvânt) şi oamenii îmi spun să-l înţarc pentru a mânca mai mult, deoarece laptele meu nu mai este hrănitor – este „ca apa".

Îmi mulg laptele cât sunt la serviciu şi-l congelez. Bona îl foloseşte pentru a prepara shake-uri cu cereale şi Meritene (un concentrat proteic folosit pentru persoanele bolnave sau subnutrite) pentru băieţelul meu.

Acesta este un scenariu obişnuit: un bebeluş care creşte bine vreme de două luni, apoi îşi încetineşte creşterea în timp ce suge mult mai puţin (vedeţi „Criza de la trei luni", pagina 96). Iar mama este făcută să simtă că este ceva în neregulă.

Un băiat de 10 kg, alăptat, are nevoie de aproximativ 812 kcal pe zi şi de 8 g de proteine. Acestea sunt estimări făcute ţinându-se cont de ultimele cercetări[4,10]; multe cărţi oferă date învechite, cu numere mai mari. În ediţia anterioară a acestei cărţi, am spus că sunt necesare 850 kcal în loc de 812, dar studii mai recente şi mai precise conduse de către Butte au scăzut din nou numerele. 150 ml de lapte uman cu un plic de Meritene şi 15 g de cereale conţin 300 kcal (mai mult de o treime din cantitatea de care are nevoie zilnic acest copil). Dacă mai bea 400 ml când suge, care mai adaugă 280 kcal, plus aproape 4 g de proteine (plus ce mai mănâncă în restul zilei), suntem surprinşi că acestui copil nu-i este aproape niciodată foame?

Multe mame consideră că micuţii lor nu mănâncă deoarece aceştia nu consumă „necesara" mâncare pentru bebeluşi. Ele nu observă însă că respectivii copii mănâncă lucruri cel puţin la fel de bune. Revedeţi povestea mamei lui Alberto, de la pagina 49.

Acesta mănâncă lapte cu cereale de două ori pe zi și mănâncă și pâine. Cu toate acestea, mama lui spune că Alberto refuză cerealele.

Această poveste este un exemplu grozav al credinței greșite cum că „Dacă nu mănâncă mâncare pentru bebeluși înseamnă că nu mănâncă". O mamă a venit odată la mine, disperată, și mi-a zis: „Doctore, nu-l pot face să mănânce fructe! Am încercat orice, fructe făcute piure, fructe cu cereale, fructe la borcan, iaurt cu fructe, jeleu cu fructe... și nimic".

De vreme ce copilul le-a refuzat (cu înțelepciune), n-am mai stat să-i explic mamei că cerealele cu fructe sau iaurturile cu fructe au foarte puțin fruct sau că iaurtul „cu aromă de fructe" ori jeleul nu conține deloc fructe (doar zahăr și coloranți alimentari). În schimb, i-am zis: „Uneori, bebelușilor nu le plac alimentele pasate și amestecate. Ați încercat să-i oferiți fructe proaspete, precum o banană sau..." „Da, am încercat", m-a întrerupt ea. „Îi place la nebunie. Ia o banană în mânuțe și o mănâncă aproape pe toată. Totuși, nu vrea nicicum fructe", a insistat ea.

Pentru această mamă, mâncatul unei banane întregi a fost pierdere de vreme, pentru că nu era „mâncare pentru bebeluși".

În sfârșit, un alt factor care le face pe mame să nu fie conștiente de cât mănâncă de fapt copiii lor este acela că nu sunt familiarizate cu conținutul caloric ridicat al unor alimente. Uneori, într-o încercare disperată de a-și face copilul să mănânce, mama îi oferă o „delicatesă", preferabil acoperită cu ciocolată. (Nu știu ce-i cu ciocolata, dar, oricât de plin ai fi, se găsește întotdeauna loc pentru ciocolată, fie că ești adult, fie că ești copil.) Copilului căruia i se oferă această tratație – pentru a fi determinat să mănânce – nu-i era foame, dar acceptă bucuros ceva dulce, după care simte și mai puțin senzația de foame. Lupta este pe cale să înceapă.

Am stabilit că un băiețel de doi ani care cântărește 10 kg are nevoie de aproximativ 812 kcal pe zi (aceasta este valoarea medie; unii vor avea nevoie de mai mult, alții de mai puțin). Așa că, dacă bea zilnic 500 ml de lapte (350 kcal), mănâncă cinci biscuiți Oreo (260 kcal), un iaurt cu căpșune (110 kcal) și un pahar de 200 ml de suc de ananas (85 kcal), deja a consumat 805 kcal. Nu mai are loc pentru mai mult. Ce se întâmplă dacă adăugăm și o gogoașă cu ciocolată (230 kcal)? Nu va mai putea lua nicio înghițitură! Unde să mai înghesuie fructele, legumele, carnea, fasolea și celelalte? Evident, aceasta nu este o dietă potrivită pentru un copil de doi ani,

dar conține multe calorii și copilul nu va mai putea mânca altceva.

Astfel, dacă vrei ca micuțul tău să mănânce mâncare sănătoasă, trebuie să încetezi să-i oferi „bunătăți". Limitează laptele și produsele lactate la nu mai mult de 500 ml pe zi pentru copiii peste un an, nu-i oferi decât apă pentru băut (fără lapte, suc și niciodată băuturi carbogazoase) și păstrează dulciurile pentru ocazii speciale precum sărbătorile sau zilele de naștere.

Capitolul 2

Copilul tău știe de ce are nevoie

Toate animalele din lume știu de ce au nevoie. În timpul unei plimbări pe un drum de țară, nu vei întâlni niciodată vreun animal mort din cauză că cineva nu i-a spus ce trebuie să mănânce. Fiecare creatură alege dieta potrivită speciei din care face parte; este greu să găsim un iepure care să mănânce carne sau un lup care mănâncă iarbă.

Majoritatea oamenilor adulți mănâncă, de asemenea, lucrurile de care au nevoie fără să li se spună. Oamenii care fac regulat exerciții mănâncă mai mult, iar cei care duc vieți sedentare mănâncă mai puțin, fără a avea nevoie de un expert care să le calculeze necesarul caloric și să le scrie instrucțiuni. Sigur, unii dintre noi suntem predispuși spre obezitate, dar, dacă ne gândim la ce s-ar putea întâmpla și totuși nu se întâmplă, ne dăm seama că sistemul care controlează aportul alimentar este destul de bun. Dacă ai mânca în fiecare zi puțin mai mult decât ar trebui, destul pentru a lua 20 g pe zi, într-un an ai crește cu 7,3 kg – și 73 kg în zece ani (peste greutatea ta de acum!). Dacă, pe de altă parte, ai pierde 20 g pe zi, în opt sau nouă ani ai dispărea complet, lăsând în urmă doar o grămăjoară de haine, ca în filme. Și totuși, o mulțime de oameni rămân cam la aceeași greutate, plus sau minus câteva kg, timp de zeci de ani.

Același lucru este valabil și când vine vorba despre calitatea dietei. Cei mai mulți muritori nu știu de ce vitamine au nevoie, nici în ce cantități, sau ce alimente conțin nutrienții necesari (sigur, știi că portocalele conțin vitamina C, dar unde poți găsi vitaminele B1, B12 sau acidul folic?). În ciuda acestui fapt, este foarte rar, cu excepția cuiva cu adevărat subnutrit, ca o persoană să sufere de scorbut, de deficiență de tiamină, de anemie sau de xeroftalmie.

Cum ne descurcăm deci? Fiecare persoană – fiecare creatură – are mecanisme înnăscute care o determină să caute hrana de care are nevoie și să mănânce cantitățile potrivite. Ce ne face să credem că aceste mecanisme le lipsesc copiilor noștri? Tinerii altor specii le au. Dacă unui copil i se permite să mănânce ce vrea, este logic că va mânca alimentele de care are nevoie. Dar dacă argumentele logice nu sunt suficiente pentru a te convinge, poate te va interesa să afli că acest lucru nu este doar logic, ci și dovedit științific. În secțiunea următoare, vom explica felul în care copiii își aleg alimentele încă de la naștere, schimbând compoziția laptelui, și cum, după câteva luni, sunt capabili să-și aleagă o dietă adecvată.

Alăptarea *à la carte*: de ce să nu alăptezi la program

Orarele pentru alăptare sunt un mit. A existat o vreme în care s-a crezut că bebelușii trebuiau alăptați la fiecare trei ore – sau chiar la patru ore – și pentru exact zece minute la fiecare sân. Te-ai întrebat vreodată de ce zece minute, de ce nu nouă sau unsprezece? Aparent, acestea sunt numere întregi. Cum am ajuns deci să credem că un „număr întreg“ este un „număr exact“?

Desigur, adulții nu mănâncă niciodată „zece minute din fiecare farfurie, la fiecare patru ore“. Cât timp ne ia să ne terminăm farfuria? Ei bine, asta depinde de cât de repede mâncăm! Este la fel și în cazul copiilor. Dacă sug repede, pot petrece mai puțin de zece minute la sân, iar dacă sug mai încet, vor avea nevoie de mai mult timp.[11]

Mâncăm la ore stabilite, însă doar din cauza obligațiilor legate de serviciu, care ne forțează să ne organizăm programul astfel. De obicei, când avem o zi liberă, sărim peste rutina obișnuită, fără ca sănătatea să ne fie afectată. Există însă oameni care sunt încă siguri că bebelușii au nevoie de orare fixe și care fac referiri vagi la disciplină și la digestia sănătoasă.

În cazul unui adult, mâncarea poate aștepta. Metabolismul ne permite să așteptăm o masă, iar mâncarea ar fi acum la fel ca peste o oră. Dar copilul nu poate aștepta. Junghiurile foamei sunt presante și mâncarea se schimbă dacă masa este întârziată. Laptele matern nu este un aliment mort, ci unul viu, în continuă schimbare. Cantitatea de grăsime din lapte crește pe parcursul alăptării. Laptele de început

are o cantitate scăzută de grăsime, în vreme ce laptele dinspre finalul alăptării poate ajunge să aibă de cinci ori mai multă grăsime.

Cantitatea medie de grăsime dintr-o sesiune de alăptare va depinde de patru factori: va descrește cu cât este mai lung intervalul de la ultima hrănire (interval mai lung, grăsime mai puțină); și va crește în funcție de concentrația de grăsime de la sfârșitul hrănirii anterioare, cantitatea de lapte ingerată de către bebeluș la ultima alăptare și cantitatea ingerată în cadrul actualei hrăniri. Conform excelentei analize făcute de către Woolridge asupra fiziologiei alăptării[12], aceștia sunt cei patru factori care influențează conținutul de grăsime al laptelui:

1. Intervalul scurs de la ultima alăptare;
2. Concentrația de grăsime de la sfârșitul alăptării anterioare;
3. Cantitatea de lapte ingerată la ultima alăptare;
4. Cantitatea de lapte ingerată în decursul alăptării prezente.

Când copilul suge din ambii sâni, rareori îl golește și pe cel de-al doilea. Am putea simplifica lucrurile spunând că bea două treimi lapte degresat și o treime smântână. Se poate spune și că bebelușul care suge de la un singur sân mănâncă jumătate de cantitate de lapte degresat și jumătate smântână. Dacă suge mai puțin lapte gras (și deci mai puțin calorii), copilul poate accepta un volum mai mare, și deci consumă mai multe proteine. De fapt, un bebeluș care bea câte 50 ml de la fiecare sân nu ingerează aceeași cantitate de nutrienți ca unul care suge 100 ml de la același sân; iar dieta unui bebeluș care suge câte 80 ml la fiecare două ore va fi foarte diferită de dieta unuia care bea 160 ml la fiecare patru ore.

Factorii care controlează compoziția laptelui sunt supuși în continuare studiului și ceea ce nu știm încă depășește probabil ceea ce știm. De exemplu, s-a observat că adesea unul din sâni produce mai mult lapte, cu o concentrație proteică mai mare decât celălalt. Poate că este doar o coincidență sau poate copilul poate alege, sugând mai des de la un sân, o masă cu mai multe sau mai puține proteine.

Și credeai că bebelușul mănâncă mereu același lucru? Îți imaginai că este plictisitor să nu bei altceva decât lapte timp de luni de zile? Ei bine, asta nu este adevărat când vine vorba despre laptele matern. Copilul tău are la dispoziție o largă selecție de „preparate" din care să aleagă, de la o supă slabă la un desert cremos. De vreme

ce nu vorbește (și, oricum, sânul nu l-ar putea înțelege), bebelușul are la dispoziție trei moduri de a-și plasa comanda:

1. Prin **cantitatea de lapte** pe care o bea la fiecare hrănire (suge pentru o perioadă mai lungă sau mai scurtă de timp, cu o intensitate mai mare sau mai mică).
2. Prin **intervalul** dintre hrăniri.
3. Prin faptul că suge **de la unul sau de la ambii** sâni.

Ceea ce face bebelușul la sân pentru a obține exact ce are nevoie de la o zi la alta este inginerie pură. Copilul are controlul total și perfect asupra dietei sale atâta timp cât poate modifica variabilele după cum dorește. Asta înseamnă alăptarea la cerere: lasă bebelușul să decidă când vrea să sugă, cât de mult timp vrea să sugă și dacă vrea un sân sau pe amândoi.

Când unui copil nu i se permite să controleze unul dintre mecanisme, în cea mai mare parte a timpului reușește să aibă o dietă adecvată manevrând celelalte două variabile. Într-un experiment[13], câțiva bebeluși au fost alăptați de la un singur sân la o masă timp de o săptămână și de la ambii sâni în săptămâna următoare (ordinea săptămânilor a fost aleatorie). Teoretic, bebelușii ar fi mâncat mai multe grăsimi în zilele în care au fost alăptați de la un singur sân decât atunci când li s-au oferit ambii sâni. Totuși, bebelușii și-au modificat în mod spontan frecvența și durata supturilor și au reușit astfel să ingereze cantități similare de grăsimi (dar volume diferite de lapte).

Dar, dacă unui bebeluş nu i se permite să modifice frecvența sau durata supturilor și nu i se permite să decidă dacă vrea să sugă de la unul sau de la ambii sâni, este pierdut. El nu va putea bea laptele de care are nevoie, ci trebuie să se mulțumească de fiecare dată cu ce i se oferă. Dacă dieta este prea diferită de adevăratele sale nevoi, va avea probleme în a creşte corect în greutate sau își va petrece ziua flămând și agitat. De aceea, alăptarea la program rareori funcționează și, cu cât este mai strict programul, cu atât mai catastrofale sunt rezultatele. Bebelușii au nevoie să sugă la intervale neregulate; doar așa pot avea o dietă echilibrată.

Din prima sa zi, deși pare să fi băut doar lapte, bebelușul tău și-a ales hrana dintr-o mare varietate de opțiuni și a ales mereu cu înțelepciune, atât în privința cantității, cât și a calității.

Alimentele solide *à la carte*

În anii 1920, dr. Adelle Davis a demonstrat printr-o serie de experimente că bebelușii și copiii pot alege o dietă echilibrată pentru ei înșiși.[14] A format un grup de copii cu vârste între șase și optsprezece luni și le-a oferit 10–12 alimente la fiecare masă. Alimentele erau neamestecate: morcovi, orez, ouă… Copiii puteau mânca întocmai cât doreau, fără a fi controlați de vreun adult. Cei mai mari se hrăneau singuri, în timp ce copiii mai mici erau hrăniți cu lingura de către un adult care le oferea fiecare aliment fără a insista, începând cu câte un aliment, până când copilul închidea gura, trecând apoi la următorul aliment, până când îi erau oferite toate. Pe parcursul următoarelor luni, creșterea acestor copii a fost normală și necesarul lor nutrițional a fost adecvat în medie, deși variațiile de la o masă la alta erau „coșmarul unui nutriționist". Copiii mâncau uneori „ca niște păsărele" (abia ciuguleau) și alteori cu o „foame de lup"; uneori, mâncau doar unul sau două alimente, câteva zile la rând, pentru a uita de ele după alte câteva zile. Și totuși, într-un fel sau altul, reușeau să aibă o dietă echilibrată.

Alte studii, mai moderne, au confirmat că, atunci când copiilor mici li se permite să mănânce ce doresc, atât în condiții de laborator[15] cât și acasă[16], ei vor ingera o cantitate constantă de calorii de la o zi la alta, deși variațiile între mese sunt mari.

Dar nu se va îndopa cu ciocolată?

Sigur că da! Dacă i se permite. Sau cel puțin asta credem, deși nu există studii științifice care să demonstreze acest lucru. Este posibil să se îndoape în prima zi și, după ce se satură de ciocolată, să revină la o dietă echilibrată.

Copiii (și adulții) preferă mâncărurile dulci și sărate, și avem tendința de a mânca prea mult din ambele categorii. Dacă, într-adevăr, copiii posedă un mecanism înnăscut care le spune să mănânce alimentele de care au nevoie, de ce le place atât de mult mâncarea nesănătoasă?

Pentru a înțelege de ce mecanismul de control dă uneori greș, trebuie să ne amintim teoria evoluției. Când un animal este sănătos, trăiește mai mult și are mai mulți urmași; prin urmare, selecția

naturală favorizează acele animale care au comportamente sănătoase de hrănire. Dar selecția naturală are nevoie de mulți ani pentru a funcționa și comportamentul care a fost valoros la un moment dat s-ar putea să nu mai fie atât de potrivit dacă se schimbă condițiile de trai.

La ce a fost bună preferința pentru dulce sau sărat în cazul copiilor care trăiau în peșteră la Altamira, în Spania? Nu doar că le lipsea ciocolata, dar nu aveau nici sare sau zahăr. Cele mai dulci lucruri pe care le aveau la dispoziție erau laptele mamelor lor, principala sursă de hrană, și fructele, care sunt pline de vitamine. Alimentul cel mai sărat era probabil carnea, o sursă importantă de proteine și de fier. Preferințele lor i-au ajutat deci să aleagă o dietă echilibrată și variată. Dar acum avem dulciuri care sunt mult mai dulci decât fructele și gustări mult mai sărate decât carnea, așa că mecanismul nostru de selecție a luat-o puțin razna.

Chiar și așa, pare surprinzător cât de puternic este instinctul de a alege o dietă sănătoasă. Să ne gândim la publicitate: cu cât este mai nesănătos un anumit produs, cu atât trebuie să i se facă mai multă publicitate. Unele branduri de gustări sărate, dulciuri și sucuri, deși vând deja de milioane, își fac publicitate zilnic. Știu că nu se pot odihni niciun moment, pentru că, dacă nu și-ar face publicitate, vânzările ar scădea masiv. Pe de altă parte, lintea, merele, orezul sau pâinea nu au nevoie de multă publicitate și totuși oamenii le mănâncă.

Pentru orice eventualitate, experții[14] sugerează că trebuie să le oferim copiilor alternative sănătoase, pentru ca ei să aleagă o dietă sănătoasă. Dacă-i oferi copilului fructe, paste, pui și mazăre și-l lași să aleagă ce și cât mănâncă, în timp va alege cu siguranță o dietă adecvată – deși s-ar putea să mănânce numai mazăre într-o zi și doar pui în următoarele două zile. Dar dacă-i oferi posibilitatea de a alege între fructe, paste, mazăre și ciocolată, nimeni nu poate garanta că va avea o dietă echilibrată.

Pe scurt, singura responsabilitate a părintelui este să ofere alternative sănătoase. Depinde de copil să aleagă ce și cât din aceste alimente să mănânce.

Capitolul 3

Ce să *nu* faci la ora mesei

Când vine vorba despre a-i face pe copii să mănânce, creativitatea mamelor nu are limite (deși tații participă mai puțin, este mai probabil din cauza indiferenței decât a unei planificări conștiente). Totul începe prin transformarea linguriței în avion. Apoi, apare distragerea atenției (sau „păcălirea", un cuvânt pe care multe mama îl folosesc fără nicio remușcare): cântece, dans, jucării sau inevitabilul televizor. Urmează curând milogeala („Nu-i face asta mamei!"), promisiunile („După ce termini de mâncat, te poţi juca."), apoi amenințările („Dacă nu-ți termini cina, nu te duci la joacă!"), rugămințile („Una pentru mama, una pentru tata, una pentru bunica...") și comparațiile („Nu vrei să fii puternic, la fel ca Popeye Marinarul?"). Se spune că, atunci când doi părinți au observat că fetița lor mânca tot ce găsea pe jos, le-a venit o idee strălucită. După ce au curățat lună podeaua, au împrăștiat pe jos bucățele de omletă pentru ca fiica lor să le mănânce.

Unele dintre metode ne fac să râdem, dar unele ne aduc lacrimi în ochi – mai ales copilului. Să vedem câteva exemple.

Răbdare?

Fiul meu are cinci luni și nu vrea să accepte lingurița. Am început la patru luni, dar, oricât m-am străduit (cu multă răbdare), plângea, scuipa mâncarea și devenea agitat. Așa că i-am pus mâncarea de bebeluși în sticlă. Acum acceptă patru sau șase îmbucături fără să se agite, dar atât! Am început să-i bag suzeta în gură după fiecare înghițitură și doar așa termină de mâncat tot.

Răbdare? Este o altă concepție greșită. Răbdare ar fi însemnat acceptarea faptului că bebelușul nu este pregătit pentru diversificare. Această mamă nu a fost deloc răbdătoare, ci lipsită de milă. (Dacă bebelușul ar putea vorbi, ar folosi, probabil, un cuvânt mult mai dur; „insistentă“ ar fi cel mai drăguț.) Introducerea suzetei după fiecare îmbucătură este o măgărie. Reflexul de supt al copilului îl face să înghită în loc să scuipe mâncarea. Pare să fi funcționat pentru câteva zile, dar nu poate dura mult. Copilul s-ar fi îmbolnăvit dacă ar fi continuat să mănânce așa pentru mult timp, iar natura rareori lasă să se întâmple așa ceva. Copilul va găsi o metodă de a scuipa mâncarea, cu sau fără suzetă, sau va învăța să vomeze.

Raziile nocturne

Fiica mea are 13 luni și are uneori un comportament ciudat la masă. Nu vrea să mănânce. Îi ofer diverse lucruri și nici măcar nu le încearcă; este ca și cum s-ar teme de mâncare. Dar cel mai ciudat lucru este că, dacă-i ofer biberonul, îl refuză și pe acesta, dar, dacă i-l dau când doarme, îl bea pe tot (cu cereale), bea câte 600–700 ml de lapte în 24 de ore. Nu pare să-i fie niciodată foame. Poate un copil care n-a fost niciodată forțat să mănânce să urască mâncarea?

N-a fost niciodată forțată? Cum se numește a-i vârî cuiva pe gât, în somn, mai mult de 500 de ml de lapte cu cereale? Sigur, nimeni nu leagă copiii. Când vorbim despre forțarea unui copil să mănânce, vorbim despre toate metodele, atât cele dure, cât și cele „blânde“. Apropo, cum să te aștepți să-i fie foame copilului în timpul zilei când a băut mai mult de jumătate de litru de lapte cu cereale în timpul nopții? Nu mai are loc pentru altceva.

Acele comparații nesuferite

Conform unei bine-cunoscute povești apocrife, Cain „mânca prost“. În timp ce se juca de-a avionul (sau de-a pterodactilul?) cu lingurița, Eva l-ar fi încurajat spunându-i: „Fii băiat cuminte,

Cain, uită-te la fratele tău, Abel. Și-a terminat toate legumele." Știți sfârșitul poveștii, nu?

Suntem rareori conștienți de cât de rău îi fac să se simtă comparațiile pe copiii noștri. Copilul care este folosit ca exemplu este deranjat și el. „Uite că Monica a terminat tot din farfurie." Fiica noastră este furioasă, iar biata Monica își zice: „Dați-mi drumul de aici, vă rog!"

Ți-ar plăcea să ți se facă și ție asta? Imaginează-ți că ești la o cafea cu cea mai bună prietenă. Intră soțul tău, care spune: „Mi-ar plăcea să văd că te îngrijești măcar o dată de aspectul tău. Uite cum și-a aranjat Encarna părul și cum s-a machiat, uite ce suplă este. Tu arăți mereu șleampătă." Apoi pleacă în culmea fericirii, iar tu rămâi cu Encarna. Care din voi va deschide prima dată gura?

Ca tată, m-am simțit stânjenit când copiii mei mâncau prânzul la școală. Ocazional câte-o mamă se hotăra să o dea pe fiica mea drept exemplu: „Uite ce sendviș mare mănâncă la prânz." Ce trebuia să fac? Să pretind că nu am auzit și să plec de acolo cât mai repede? Sau să stau și să explic că fiica mea își mănâncă sendvișul dacă vrea, că uneori mănâncă doar jumătate și că alteori nici măcar nu se atinge de el. Sau să spun că, ori de câte ori nu-l mănâncă, acesta devine gustarea mea?

Mita

Mulți părinți disperați recurg la mituirea copilului pentru a-l face să mănânce. Dr. Illingworth, a cărui carte a fost deja citată, menționează cazul unui copil care a adunat o impresionantă colecție de mașinuțe în acest fel.

În mod destul de curios, cineva s-a deranjat să cerceteze eficiența mitelor. Într-unul dintre studii[1] copiilor din două grupuri li s-a oferit un aliment nou. Unui grup i s-a promis un premiu pentru încercarea noului aliment. Celuilalt grup i-a fost doar prezentat alimentul, copiii putând face cu acesta ce doreau. După câteva zile, copiii din grupul care primise premii mâncau mai puțin din noul aliment decât copiii din celălalt grup. Ar trebui să fii cam netot să nu-ți treacă prin minte ceva de genul: „Înseamnă că nu e ceva bun, dacă-mi dau premii pentru a mânca așa ceva."

De asemenea, nu este o idee bună să folosim mâncarea pe post de recompensă sau pedeapsă. „Dacă ești cuminte, îți cumpăr o înghețată“ sau „Ți-ai lovit verișorul, așa că nu primești desert“. Cred că este atât o greșeală de creștere a copilului, cât și una nutrițională. Chiar dacă premiul ar fi fost o jucărie sau pedeapsa refuzul de a merge la circ, tot nu cred că este o metodă bună de a educa un copil. Copilul va face ce trebuie pentru satisfacția adusă de acest lucru și nu are nevoie de alte recompense în afara aprobării părinților (și curând nu va avea nevoie nici de aceasta, pentru că va avea parte de propria sa aprobare, mult mai importantă); se va abține de la comportamentele neplăcute atunci când va înțelege că rănește alte persoane. Oamenii buni, aceia cu o înaltă conștiință morală (și copiii mici o au, nu există nicio îndoială), nu au nevoie de recompense și de pedepse. Un adult care acționează doar pentru a obține o recompensă sau pentru a evita o pedeapsă va fi un ipocrit și un oportunist, făcând ce trebuie doar atunci când este văzut și făcând în secret lucruri rele. Când duci un copil la grădina zoologică, nu strica ocazia cu fraze precum: „Suntem aici pentru că ți-ai adunat toate jucăriile“. Este o minciună și o știi prea bine. Știi că ați fi mers oricum la grădina zoologică, că-l duci acolo pentru că-l iubești. Pentru că este copilul tău, îl iubești necondiționat; vrei să-l faci fericit și să vă bucurați împreună de sfârșitul de săptămână. De ce să-ți ascunzi dragostea față de copil și să pretinzi că ieșirea aceasta este doar o recompensă?

Întorcându-ne la mâncare, pe lângă dilema legată de creșterea copiilor, cu care poți fi sau nu de acord, folosirea mâncării ca pedeapsă sau recompensă adaugă o problemă nutrițională, deoarece recompensa nu va fi niciodată sfecla roșie, iar pedeapsa – niciodată ciocolata. Opusul este adevărat, idealizând încă o dată tipurile de mâncare de care copilul tău nu trebuie să abuzeze.

Cea mai ridicolă situație, dacă stai să te gândești, este cea de genul: „Dacă nu-ți termini mazărea, nu poți mânca tort“. De fiecare dată când aud așa ceva, mă abțin cu greu să nu râd. Dacă copilului nu-i mai este foame, cum te poți aștepta ca, pe lângă mazăre, să mai mănânce și tort? Afirmația rațională ar trebui să fie: „De vreme ce ai mâncat atâta mazăre, este mai bine să sari peste desert“, sau poate: „Mai bine te-ai opri din mâncat mazăre, nu uita că avem și tort“.

Cercetările au dovedit că, atunci când copiii se află în prezența unei anumite mâncări, dar nu li se permite să o mănânce, o doresc cu atât mai mult.[17] Cu alte cuvinte, dacă ai dulciuri acasă și-ți petreci ziua spunând „Gata cu dulciurile", nu vei reuși decât să-ți determini copiii să ceară și mai multe. Dacă-ți dorești să ții copilul departe de dulciuri, este probabil mai bine să nu le ai în casă, caz în care nu trebuie să le menționezi deloc.

Stimulentele apetitului

Băiețelul nostru are aproape 11 luni și suntem foarte îngrijorați pentru el. De când s-a născut, nu a fost niciodată un mâncăcios (a fost alăptat doar șase săptămâni) și, de la trei luni, a trebuit să-i dăm laptele praf cu lingurița, deoarece nu voia să bea din biberon, și doar așa l-am putut face să mănânce. Când avea cinci luni, l-am dus la un doctor nou, care i-a prescris niște stimulente pentru apetit. Acestea au făcut minuni timp de șase săptămâni, dar, odată ce am oprit medicația, ne-am întors la vechea problemă. Apoi, la nouă luni, am încercat din nou medicamentele și, deși nu au funcționat la fel de bine ca prima dată, situația s-a îmbunătățit puțin. Dar acum, că nu i le mai administrăm, este mai rău ca niciodată. Face ceva ce nu a făcut niciodată: vomează. Are, de asemenea, reflexul de vomă când simte lingura, încă de la prima înghițitură. A vomat în fiecare zi. Dacă nu la micul dejun, atunci la prânz; dacă nu atunci, la gustarea de după-masă. Dacă suntem norocoși și a trecut aproape toată ziua fără niciun incident, mai mult ca sigur vomează la cină. Mesele au devenit un calvar. Mama lui, care petrece cel mai mult timp cu el, caută acum un terapeut pentru ea; este extrem de îngrijorată de aceste probleme cu mâncarea și crede că nu va crește ca alți copii, până nu rezolvăm această problemă.

Există două tipuri de stimulente ale apetitului: cele care funcționează și cele care nu funcționează.

1. Cele care **nu funcționează** sunt combinații incredibile de vitamine și ingrediente ciudate, de obicei cu nume impresionante care menționează metabolismul, creșterea, energia sau ceva în genul acestora. Sunt echivalentul modern al tonicelor care vindecă orice pe care le vând șarlatanii în vechile filme western. (Unele dintre aceste remedii moderne conțin încă alcool, așa cum se obișnuia acum mulți ani.)

În doze mici și folosite pe termen scurt, sunt în general inofensive; dar nu sunt întotdeauna perfect sigure. Pot exista reacții alergice la oricare dintre componente, aditivi sau coloranți, iar unele dintre plantele cu efecte „stimulante" (precum ginsengul) sunt recunoscute ca fiind toxice. De asemenea, unele vitamine și minerale pot fi toxice dacă sunt consumate în cantități mari.

Cei mai mulți doctori sunt de acord că aceste „tonice" sunt absolut inutile, dar unii le recomandă ca placebo. Un placebo (de la latinescul „voi plăcea") este un fals medicament, oferit pacientului pentru a-l mulțumi. Uneori, prescrierea unui medicament copilului pentru „a face părinții fericiți" este mai rapidă și mai ușoară decât explicarea adevărului. Este, de asemenea, adevărat că unii pacienți cer medicamente și, uneori, medicul trebuie să cedeze și să recomande un placebo inofensiv de teamă că pacientul și-ar putea cumpăra singur vreun medicament, ceea ce poate fi foarte riscant. (Din nefericire, în Spania este foarte ușor să obții medicamente fără rețetă.) Apropo, dacă nu vrei să ți se prescrie un placebo într-o situație sau alta, este bine să-i spui direct medicului și să-i reamintești din când în când: „Nu-mi place să-i dau copilului medicamente decât dacă este absolut necesar; dacă sunteți de părere că-și va reveni singur, nu trebuie să-i prescrieți nimic". Mulți medici vor răspunde cu un larg zâmbet apreciativ.

2. Cele **care funcționează** fac parte din altă categorie. Conțin aproape întotdeauna ciproheptadină (combinată cu diverse vitamine, pentru a face diferența între o marcă și alta).

Este important de reținut că foamea nu apare în stomac, așa cum dragostea nu apare în inimă. Apetitul este controlat

de către creier. Ciproheptadina (sau vreo verişoară de-a ei, ca dihexazina) acţionează asupra centrului apetitului din creier, aşa cum un somnifer acţionează asupra centrului somnului. Ciproheptadina este un medicament **psihoactiv** ale cărui efecte secundare sunt: moleșeală (un efect secundar frecvent care poate interfera cu performanța școlară), gură uscată, dureri de cap, greață și, rareori, tensiune crescută, agitație, confuzie sau halucinații și scăderea secreției de hormoni de creștere (astfel încât copilul va fi scund și rotund, pentru a completa succesul tratamentului!). Supradoza (dacă se întâmplă ca sticla să fie găsită de copil și băută în întregime) poate duce la un somn profund, slăbiciune sau lipsă de coordonare musculară, convulsii și febră.

Desigur, aceste efecte secundare grave sunt rare; nu le menționez pentru a te speria dacă ai administrat vreodată aceste medicamente copilului. (Dacă am menționa toate efectele secundare posibile ale medicamentelor comune, precum amoxicilina sau acetaminofenul, am speria pe toată lumea.) De fiecare dată când iei medicamente, îți asumi un risc; ce trebuie să reții este că, atunci când ai cu adevărat nevoie de medicamente, riscul este mai mic decât beneficiul rezultat în urma administrării acestora. Problema cu stimulentele apetitului este că cei cărora le sunt prescrise, copiii, nu sunt bolnavi și nici nu au nevoie de tratament; beneficiile sunt nule, iar riscurile, oricât de mici sau de vagi ar fi, sunt inacceptabile.

Fără niciun dubiu, cel mai mare pericol al ciproheptadinei este acela că funcționează; copilul mănâncă mai mult. Mai mult decât are nevoie, mai mult decât este sănătos. Din fericire, efectul dispare atunci când medicația este întreruptă şi cei mai mulţi dintre copii încep să piardă din greutatea câştigată sub efectul ei. Acest „efect de recul" le arată adesea părinţilor inutilitatea folosirii medicaţiei şi cei mai mulţi se opresc din a o administra. Dar unii părinţi sunt tentaţi şi o vor utiliza în continuare, timp de luni sau ani. Ce efecte poate avea mâncatul peste măsură pentru ani de zile, combinat cu activitatea fizică redusă, din cauza moleşelii? Cu siguranţă, nu unele bune.

Diferite plante și alte produse „naturale" au fost, de asemenea, folosite pentru a face copiii să mănânce. Toate aceste produse, indiferent de cât de „naturale" sunt, pot fi clasificate într-unul din cele două grupuri menționate anterior: cele care funcționează și cele care nu funcționează (problema este că uneori ne lipsesc informațiile necesare pentru a face diferența între cele două). Dacă nu funcționează, de ce să-ți pierzi timpul și banii? Iar dacă funcționează, pericolul va fi similar cu al ciproheptadinei. În primul rând, pentru că într-adevăr cresc apetitul și afectează probabil creierul. În al doilea rând, pentru că nu poți face un copil să mănânce mai mult decât are nevoie fără apariția unor probleme de sănătate pe termen lung.

Din fericire, se pare că preparatele alcoolice folosite cu ani în urmă pentru creșterea poftei de mâncare nu mai sunt la modă. Nici n-ar mai trebui menționat: nu se dă niciodată alcool unui copil.

Nu pot sublinia îndeajuns: stimulentele pentru apetit nu au nicio valoare când nu funcționează și sunt periculoase atunci când funcționează; efectul lor este temporar și au efecte de recul. Nu ar trebui folosite niciodată.

Relatare la prima mână

Dacă copiii noștri ar putea vorbi, ce ar spune? Probabil ceva în genul acesta:

De când am împlinit nouă luni, am observat că părinții mei au devenit foarte insistenți când vine vorba despre mâncare. Până recent, mă hrăneau destul de bine; dar, mai nou, vor să îmi mai dea câte o înghițitură după ce am terminat și, într-o zi, au vrut să mănânc o chestie scârboasă și gelatinoasă, căreia-i ziceau ficat. Spuneau că-i foarte bun pentru mine. La început, acestea au fost incidente izolate și nu le-am acordat multă atenție. Uneori, doar ca să-i fac fericiți, luam și înghițitura aia în plus, deși mă simțeam plin toată după-masa și trebuia să mănânc ceva mai puțin data următoare. Acum regret că am făcut asta și cred că ar fi trebuit să fiu mai ferm de la început. Mă întreb dacă este adevărat ce se spune – că, dacă cedezi în fața părinților chiar și numai o dată, îi răsfeți și apoi devin

prea solicitanți. Am crezut mereu că îmi voi crește părinții cu răbdare și comunicare, departe de autoritarismul trecutului. Dar acum, în lumina celor întâmplate, nu mai știu ce să cred. Problema adevărată a început acum șase săptămâni, când aveam zece luni. Am început să mă simt rău dintr-odată. Capul, spatele și gâtul mă dureau. Durerea de cap era cea mai rea. Orice zgomot reverbera prin întregul meu corp, din cap până-n picioare. Când bunica mă striga „Cuchi" (întotdeauna mă strigă așa și-mi place aproape mai mult decât Jonathan), simțeam că aproape-mi explodează capul. Pentru a înrăutăți lucrurile, în loc să mă pot descărca prin plâns, așa cum fac de obicei, plânsul îmi răsuna acum în cap, făcându-mă să mă simt și mai rău. Chestia aia moale care iese câteodată din scutec (nu știu ce e, dar mama nu mă lasă niciodată să mă joc cu ea) s-a schimbat și ea; mirosea rău și mă ardea la fund. Prietenul meu de la locul de joacă, Alberto, care are 13 luni, mi-a spus că am luat un virus și că mă voi face bine curând, dar părinții mei probabil nu știu atâtea câte știe Alberto, pentru că arătau tare îngrijorați. Se comportau ca și cum n-ar fi știut ce să facă. Timp de aproape o săptămână, n-am putut nici măcar înghiți. Bine că aveam la îndemână sânul – e mereu ușor de mâncat –, dar cu solidele era altă poveste. Am simțit așa un nod în gât, că am vomat. Lucru ciudat, nici măcar nu-mi era foame. Le-aș spune părinților ce se întâmplă, dar ei nu ar înțelege. Uneori mă simt tare frustrat din cauza lor. Cred că este timpul să-mi învețe limbajul. Înțeleg totul pe dos. Uneori plâng lung și liniștit, spunându-le „Ia-mă în brațe!" și ei mă pun în pătuț. Mă strâmb ca să înțeleagă că nu mai vreau mâncare și ei îmi aduc mai multă.

Mă strâmb și protestez – „Încă o înghițitură și vomez!" – și ei se enervează și încep să strige la mine ceva legat de „comportamentul urât".

Bine că durerea de cap a durat doar câteva zile. Dar părinții nu s-au mai purtat la fel de atunci. Insistă mereu să mănânc atunci când eu nu mai vreau. Și nu mai e doar o înghițitură, ca înainte: acum se așteaptă să mănânc de două sau trei ori mai mult.

Se comportă foarte ciudat; acum sunt euforici, prostindu-se cu lingura, strigând „Uite avionul, bruuuum!", apoi se enervează și vor să mă facă să deschid gura sau devin sentimentali și plângăcioși. Mă întreb dacă n-au luat și ei virusul. Poate îi dor și pe ei capul și spatele. Orice ar fi, mesele sunt acum un chin. Doar gândul la masă mă face să vomez și-mi pierd și puțina poftă de mâncare pe care o mai aveam.

Capitolul 4

Ghiduri pentru alimentație

Oferirea de recomandări detaliate privind hrănirea bebelușilor și copiilor mici bazate pe dovezi științifice este imposibilă. Deși diverse comitete de experți au abordat subiectul, recomandările lor au fost extrem de precaute, iar concluziile, nespecifice.

Recomandările ESPGAN

În Europa, oamenii urmează liniile directoare ale Societății Europene de Gastroenterologie și Nutriție Pediatrică (ESPGAN), publicate în 1982. După analiza sutelor de studii științifice, experții din nouă țări au elaborat următoarele șapte recomandări:

1. Atunci când se oferă sfaturi, trebuie ținut cont de contextul socio-cultural al familiei, de atitudinea părinților și de calitatea relației mamă–copil.
2. În general, alimentele pentru copii (orice mănâncă bebelușul în afară de lapte matern sau lapte praf – *Beikost*) nu trebuie introduse mai devreme de trei luni și nici mai târziu de șase luni. Trebuie început cu cantități mici și, atât cantitățile, cât și varietatea, trebuie crescute treptat.
3. La vârsta de șase luni, doar cel mult 50% din energie trebuie să derive din alimentele solide. Pentru restul primului an de viață, laptele matern, laptele praf sau produsele lactate echivalente trebuie oferite în cantități de cel puțin 500 ml pe zi.

4. Nu este nevoie să se specifice tipul de aliment (cereale, fructe, legume) introdus prima dată. Obiceiurile naționale și factorii economici trebuie avuți în vedere pentru a stabili acest lucru. Nu este necesar să se facă recomandări detaliate privitoare la vârsta la care se pot oferi proteine animale altele decât laptele, dar introducerea anumitor alimente puternic alergene, precum ouăle sau peștele, este mai bine să fie întârziată până la cinci–șase luni.
5. Alimentele care conțin gluten nu ar trebui introduse înainte de patru luni. Se recomandă chiar întârzierea introducerii lor până după șase luni.
6. Alimentele cu o concentrație potențial crescută de nitrați, precum spanacul sau sfecla roșie, ar trebui evitate în primele luni.
7. Trebuie acordată o atenție specială introducerii solidelor în cazul copiilor cu o istorie familială de atopie, în cazul cărora alimentele puternic alergene trebuie evitate cu strictețe în primul an de viață.

Deși recomandările ESPGAN sunt scrise în engleză, folosesc termenul german *Beikost* pentru a se referi la orice altceva mănâncă bebelușul în afară de laptele matern sau laptele praf. Aici intră deci și sucurile, ceaiurile, mâncărurile pasate, biscuiții pentru dentiție, laptele îngroșat cu cereale sau o îmbucătură de cârnat. Expresia ar fi echivalentul pentru „mâncăruri complementare“, termen folosit în engleză pentru alimentele solide. Din păcate, ori de câte ori apare termenul „solide“, se găsește câte un biet suflet care să ia totul *ad litteram*: „Vezi, spune să nu dai solide până la șase luni, dar nu spune nimic de lichide. Trebuie început mult mai repede cu sucurile și cu laptele îngroșat cu cereale.“ Trebuie să reținem că termenul „solide“ se referă, de asemenea, la lichide și la alimente pasate, așa cum „primele alimente“ pot sau nu să fie pasate. Înainte de șase luni, nu ar trebui adăugat nimic dietei bebelușului, nici cereale în lapte, nici suc, nici ceai… Nimic.

În anul 2008, ESPGHAN (a fost adăugat un H pentru hepatologie) a publicat un nou document.[19] Recomandările acestuia sunt:

- Alăptarea exclusivă pentru aproximativ șase luni este de dorit. Hrănirea complementară nu ar trebui începută pentru niciun bebeluș înainte de 17 săptămâni și toți bebelușii ar trebui să înceapă diversificarea până la 26 de săptămâni.
- Termenul „hrănire complementară“ ar trebui să cuprindă toate alimentele solide și lichide altele decât laptele matern sau laptele praf pentru bebeluși. Comitetul sugerează că includerea substituenților de lapte matern ca aliment complementar nu este de ajutor și poate crea confuzie.
- Deși există motive teoretice pentru care diferitele alimente complementare pot avea beneficii diferite pentru bebelușii alăptați sau cei hrăniți cu lapte praf, comitetul consideră că tentativele de a elabora și de a implementa recomandări separate pentru bebelușii alăptați și pentru cei hrăniți artificial pun dificultăți de ordin practic și nu sunt deci de dorit.
- Evitarea sau introducerea târzie a alimentelor potențial alergene, precum peștele și ouăle, nu a dovedit clar că reduce alergiile, nici în cazul bebelușilor considerați cu risc crescut, nici în al celorlalți bebeluși.
- În perioada hrănirii complementare, mai mult de 90% din necesarul de fier al bebelușilor alăptați trebuie acoperit de alimentele complementare. Acestea ar trebui să asigure o cantitate suficientă de fier biodisponibil.
- Laptele de vacă este o sursă săracă în fier. Nu trebuie folosit ca băutură principală înainte de un an, deși în volum redus poate fi adăugat alimentelor complementare.
- Este prudent să se evite atât introducerea timpurie (înainte de patru luni), cât și cea tardivă (peste șapte luni) a glutenului și ca acesta să fie introdus gradual, în timp ce bebelușul este încă alăptat, pentru că astfel se reduce riscul de boală celiacă, diabet de tip I și alergie la grâu.
- Bebelușii și copiii mici care au o dietă vegetariană ar trebui să primească o cantitate suficientă (de aproximativ 500 ml) de lapte (matern sau lapte praf) și produse lactate.
- Bebelușii și copiii mici nu ar trebui să aibă o dietă vegană.

Evident, ca rezumat final, nu este foarte specific. În text se regăsesc alte câteva recomandări care nu au ajuns pe lista finală:

- Introducerea alimentelor câte unul pe rând.
- Introducerea alimentelor solide nepasate înainte de zece luni.
- Nu se adaugă sare și zahăr, se evită consumarea frecventă a sucurilor (din cauza zahărului în exces).

Recomandările AAP

În anul 1981, Academia Americană de Pediatrie (AAP) a publicat câteva recomandări cu privire la hrănirea bebelușilor.[20] În mod similar celui european, ghidul AAP nu oferă recomandări detaliate cu privire la ordinea sau cantitatea diferitelor alimente. Introducerea noilor alimente nu are loc după calendar, ci în funcție de dezvoltarea copilului. Bebelușul este pregătit de diversificare atunci când:

- Poate sta în fund fără sprijin (ar fi greu să hrănești un copil care cade întruna într-o parte).
- Și-a pierdut reflexul de a împinge mâncarea afară cu limba. Acest reflex a avut probabil rolul inițial de a preveni înghițirea muștelor, a pietrelor și a altor asemenea lucruri; cel puțin până în momentul în care erau suficient de mari să știe ce se poate mânca și ce nu. Nu este nimic mai trist decât o mamă care încearcă să-și hrănească bebelușul care nu și-a pierdut încă acest reflex. Mâncarea este pe bavețică, pe scutec, în părul copilului, în părul mamei, pe scaun, pe podea – peste tot, cu excepția gurii micuțului.
- Copilul este interesat de mâncarea adulților. Într-una din zile, în timp ce te privește mâncând, bebelușul va încerca să ia și să bage în gură ceva din ce mănânci.
- Poate să-și arate foamea și sațietatea prin gesturi. Când vede lingurița venind, copilul flămând deschide gura și se apleacă în față. Copilul care se simte sătul închide gura și întoarce capul. Mama știe astfel că a terminat de mâncat. Dacă bebelușul este prea mic pentru a-și arăta clar sațietatea, riscăm să-l hrănim excesiv. Dat fiind că niciodată nu trebuie să facem un copil să mănânce, nu ar trebui să hrănim un bebeluș care nu poate încă să refuze mâncarea când e sătul.

AAP insistă, de asemenea, asupra introducerii alimentelor pe rând, în cantități mici, cu cel puțin o săptămână de pauză între alimentele noi. Se procedează așa pentru a vedea dacă bebelușul tolerează noile alimente sau nu.

Normele din 1981 sunt acum depășite, iar AAP nu le mai include în recomandările actuale, însă nici nu a venit cu altele din aceeași sferă. Probabil din cauză că AAP consideră că subiectul nu este atât de important: copiii pot fi hrăniți fără recomandări oficiale.

Totuși, sfaturile AAP legate de alăptare sunt aduse la zi[21] și, în ceea ce ne privește, le validează pe cele din 1997.[22] Cât despre hrănirea complementară, se recomandă:

- Alăptarea exclusivă, la cerere, pentru șase luni.
- Introducerea graduală a solidelor (mai ales a celor bogate în fier) în a doua jumătate a primului an de viață, în completarea dietei cu lapte matern, care ar trebui continuată pentru cel puțin 12 luni și după aceea atât cât se dorește.

Recomandările OMS și UNICEF

Printre alte lucruri, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și Fondul pentru Copii al Națiunilor Unite (UNICEF) recomandă:[23]

- Alăptarea exclusivă pentru șase luni.
- Adăugarea alimentelor suplimentare la aproximativ șase luni.
- Continuarea alăptării, completată cu alimentele potrivite, până cel puțin la doi ani.
- Oferirea unei varietăți mari de alimente.
- Până la 12 luni, sânul trebuie oferit înaintea mâncării, pentru a asigura necesarul de lapte.
- Copiii mai mici de trei ani trebuie să mănânce de cel puțin cinci–șase ori pe zi.
- Trebuie oferite preferabil alimentele cu valoare energetică mare (bogate în calorii), care conțin fier și vitamina A. Dacă este nevoie, se poate adăuga ulei sau unt legumelor, pentru a crește încărcătura calorică (desigur, dacă este disponibil uleiul de măsline, acesta este de preferat untului sau altor uleiuri).

Știință și fantezie în hrănirea copiilor

După cum vedem, recomandările experților nu sunt foarte detaliate. Nu se oferă indicii legate de ordinea introducerii diferitelor alimente sau vârsta la care să fie introduse, cu atât mai puțin despre cantitatea, momentul zilei sau zilele din săptămână în care să-i fie oferite bebelușului. Și totuși, este ușor să găsim ghiduri de alimentație extrem de detaliate. Spre exemplu:

„La ora 13.00, dă-i un amestec de carmorcovi pasați (50 g), șdovleac (30 g) și legame verzi (30 g). Lunea, miercurea și vinerea, adaugă jumătate de piept de papagal; marțea, joia și sâmbăta, adaugă o așchie de vițel (50 g)... "

„La ora 17.00, jumătate de peară, jumătate de babană, o pătrime de năr amestecat cu un sfert de cană de suc de portoprune..."

Am folosit nume fictive pentru alimente, pentru a evita ca vreo mamă care răsfoiește cartea să se apuce să ia notițe despre ce să-i dea de mâncare copilului.

Poate că ai găsit pe undeva instrucțiuni similare. Poate că ai și încercat să le urmezi la un moment dat. Te-ai întrebat vreodată de ce, de exemplu, se recomandă fructele după-masa și nu dimineața? De ce 50 g de cartofi și nu 40 g? Cereale la șase luni, fructe la șapte, sau întâi fructele și apoi cerealele? Jumătate dintr-o banană mare sau jumătate dintr-o banană mică? De ce jumătate de pară și de măr, de ce nu o pară întreagă într-o zi și un măr în ziua următoare?

Dacă o mamă ar încerca să-și exprime astfel de îndoieli, probabil ar primi un răspuns ferm că „așa se face" sau chiar unul liniștitor, precum „nu contează" ori poate doar o privire mirată și tăcută. Unele mame au primit niște răspunsuri cu totul neașteptate.

O prietenă din Franța (care locuiește acum în Spania) și-a întrebat doctorul de ce trebuie să combine cinci fructe în același amestec, pentru că în țara ei (cel puțin în orașul ei) se oferea de obicei un fruct pe zi. „Este un amestec perfect echilibrat", a fost răspunsul primit.

Altă dată am auzit că cerealele trebuie amestecate cu laptele pentru că, dacă sunt amestecate cu apă, densitatea lor calorică (numărul de calorii per mililitru) ar fi prea mică. Este o explicație plauzibilă, dar generează o altă întrebare: De ce să nu adăugăm

lapte la fructe și legume, a căror densitate calorică este mult mai mică decât a cerealelor?

În mod curios, aceste recomandări detaliate nu se potrivesc niciodată între ele. Nu s-au potrivit de-a lungul istoriei (vezi Anexa, „Puțină istorie“, la pagina **158)** și nu cad nici acum de acord. În cărți diferite, țări diferite, orașe diferite și cartiere diferite, graficele de hrănire sunt total diferite. Știu un cabinet de pediatrie unde lucrau patru medici. Asistentele erau responsabile de înmânarea instrucțiunilor scrise cu privire la hrănirea bebelușilor. „Cine este medicul dumneavoastră?“ întrebau ele înainte de a da mamelor foile. Aveau patru seturi diferite de instrucțiuni!

De ce nu ne dau adevărații experți instrucțiuni mai detaliate despre hrănirea bebelușilor și a copiilor mici? Deoarece pot oferi recomandări care sunt susținute de dovezi. Poate nu sunt dovezi definitive, neechivoce – și care sunt poate revizuibile, în funcție de noile cercetări –, dar cel puțin există ceva dovezi.

Spunem, de exemplu, că bebelușii alăptați exclusiv nu au nevoie să bea apă pentru că cercetările efectuate în climate calde, inclusiv în deșert, au dovedit că bebelușii alăptați la cerere se descurcă foarte bine și nu au nevoie de apă suplimentară. Afirmăm, de asemenea, că „infuziile pentru bebeluși“ (acele mici săculețe cu pudră care sunt amestecate cu apă pentru a face „ceai“ în multe țări) nu sunt bune pentru bebeluși deoarece am documentat sute de cazuri de carii dentare severe provocate de aceste băuturi prea dulci.

Am recomandat alăptarea exclusivă pentru șase luni întrucât, în cadrul unui studiu,[24] bebelușii au fost împărțiți aleatoriu în două grupuri: bebelușii dintr-un grup au fost alăptați exclusiv până la șase luni, diversificarea începând după aceea (cu continuarea alăptării); bebelușii din celălalt grup au început diversificarea la patru luni. Copiii din acest grup nu au crescut mai repede și nu s-au observat nici alte avantaje în cazul lor; s-a observat însă că sugeau mai puțin. Nu s-a făcut încă un studiu care să compare diversificarea la șase luni față de cea la opt luni, așa că mai pot încă apărea surprize în viitor.

Spunem că alimentele care conțin gluten trebuie introduse încet și în cantități mici deoarece s-a observat că, dacă sunt introduse prea rapid, unii copii prezintă atacuri severe de boală celiacă (o afecțiune intestinală care este cu atât mai gravă cu cât debutează mai repede).

Recomandăm întârzierea introducerii alimentelor cu potențial alergen (lapte, ouă, pește și soia) pentru că am văzut că, atunci când acestea sunt introduse devreme, riscul de alergii crește.

Dar pe care cercetări ne bazăm atunci când recomandăm cerealele înaintea fructelor sau viceversa? Pe niciunele. Sunt doar opinii ale diverselor persoane: „Cred că trebuie să începem cu cerealele pentru că au mai multe proteine." „Prostii, fructele trebuie să fie primele, au mai multă vitamina C."

Pentru a fi siguri, ar trebui să facem un experiment: dăm unui grup de cincizeci de copii întâi fructe, iar altui grup întâi cereale, apoi vedem ce se întâmplă. Desigur, restul hranei și al condițiilor trebuie să fie identice.

Încă nu a făcut nimeni acest experiment. Și este puțin probabil să fie făcut vreodată.

Să presupunem totuși că cineva are să-l facă la un moment dat. Care vor fi rezultatele măsurabile? Mortalitatea infantilă? Sigur că nu. Niciun copil nu va muri urmând vreuna din aceste două diete. Ar schimba rata alergiilor? Poate că ar funcționa așa dacă am compara fructe și pește, ceea ce s-a făcut – acesta fiind motivul pentru care se amână introducerea peștelui. Dar între cereale și fructe, din câte știm, nu va fi mare diferența în termeni de alergie. Ce le place mai mult, ce vor mânca mai mult, de la care vor voma mai puțin? Presupunând că există diferențe, acestea vor fi individuale; unii vor prefera fructele, alții cerealele. Cel mai bine este să-ți conduci propriul studiu și să-i oferi copilului ce-i place, nu ceea ce le-a plăcut la 70% dintre copiii implicați într-un experiment.

Desigur, nu toate efectele vor fi pe termen scurt. Dacă așteptăm câteva luni, poate că vor fi diferențe mai mari între grupuri. Poate că la un an copiii dintr-un grup vor cântări mai mult decât ceilalți, de exemplu. Dar asta ne pune o întrebare dificilă: este dieta care îi îngrașă pe copii mai bună, pentru că evită subnutriția, sau cealaltă dietă este mai bună, deoarece previne obezitatea? În cea mai mare parte a lumii, cea mai mare problemă este malnutriția, dar în societățile industrializate aproape nimeni nu moare din această cauză, în timp ce obezitatea atinge cote epidemice, cu consecințe severe pentru sănătate.

Poate că ar trebui mai degrabă să măsurăm starea generală de sănătate, nu greutatea. Să mai așteptăm câteva luni, pentru a vedea cine merge mai întâi, cine vorbește mai repede sau are un vocabular

mai dezvoltat? Și la ce bun să începi să vorbești mai repede, dacă la școală ești suspendat pentru că vorbești în timpul orei? Și la ce ajută să ai note bune la școală, dacă după aceea nu-ți poți găsi un serviciu? După câțiva ani, va influența cu adevărat dieta starea de sănătate? Vor avea aceste persoane niveluri mai crescute sau mai scăzute de colesterol, un risc mai mare sau mai scăzut de cancer, mai multe sau mai puține atacuri de cord?

În definitiv, experimentul nostru științific poate dura treizeci sau cincizeci de ani și probabil nu vom găsi diferențe importante între începerea diversificării cu fructe sau cu cereale. Sau poate vom găsi o diferență, și atunci vom avea altă problemă: Ce să facem cu rezultatele?

Să ne imaginăm, de exemplu (totul este ipotetic), că acei copii care încep cu fructele cântăresc cu 150 g mai mult decât ceilalți; că au învățat să meargă cu trei săptămâni mai repede; că notele lor la matematică la vârsta de 10 ani erau mai mici, dar cele de la studii sociale la 15 ani mai mari; că au avut mai puține atacuri de cord la 25 de ani, dar au avut și slujbe mai prost plătite; că au avut colesterolul mai ridicat, dar tensiunea mai mică; rata cancerului la stomac a fost cu 15% mai mare la vârsta de 40 de ani, dar la 50 rata artritei a fost cu 20% mai mică.

Fiind mamă și având toate aceste date la îndemână (presupunând că sunt de încredere și confirmate), încă ai de ales: începi cu fructe sau cu cereale?

Am fost oarecum pesimiști. Am presupus întâi că nu s-a găsit nicio diferență importantă și apoi ne-am imaginat niște diferențe semnificative care însă se anulează reciproc. Mai există o a treia posibilitate, deși mai puțin probabilă: că studiul nostru va găsi diferențe clare între cele două diete. Să presupunem că a dovedit științific, dincolo de orice dubiu, că cei care încep cu fructe sunt mai sănătoși, mai arătoși, mai deștepți și mai fericiți toată viața decât cei care încep cu cereale. Ne-a luat mai bine de cincizeci de ani să ajungem la aceste rezultate. Anunțăm cu bucurie și mândrie rezultatele. Și, în loc să fim scăldați în gratitudine, suntem asaltați de o mulțime de noi întrebări: Ce se întâmplă dacă începem cu legume sau cu pui? Să începem la șase luni, la șapte sau la șapte și jumătate? Să începem cu mere, pere sau banane? La noi în țară nu cresc mere și pere; putem începe cu mango, ananas sau papaya? Jumătate de măr sau unul întreg? Golden, Idared sau Roșu Delicios?

Sunt la fel vitaminele din fructele refrigerate ca în cazul fructelor abia culese? Trebuie să-i dau și coaja, de vreme ce conține mai multe vitamine, sau să o îndepărtez, pentru că are pesticide? Ar trebui să începem un studiu cu totul nou pentru a răspunde la fiecare dintre aceste întrebări.

De aceea am început prin a spune că aceste studii nu au fost făcute niciodată și, foarte probabil, nici nu vor fi făcute. Nu vom avea niciodată răspunsul.

Partea a II-a

Ce să faci când copilul nu vrea să mănânce

Capitolul 5

Un experiment care îți va schimba viața

Fiica ta nu mănâncă. Este așa de luni de zile, poate chiar de ani de zile. Ai încercat totul, dar situația rămâne aceeași. Ți-e groază de ora mesei și de cele mai multe ori sfârșiți amândouă în lacrimi. Fiica ta nu se va schimba, cel puțin nu înainte ca organismul ei să ceară mai multă mâncare, poate în jurul vârstei de cinci ani sau chiar în adolescență. Fiica ta de trei ani nu poate veni la tine, azi sau lunea viitoare, spunând: „Mamă, m-am gândit puțin și am hotărât că de azi înainte voi mânca tot ce-mi pui în față, fără să ne mai certăm. Așa vei ști că te iubesc foarte mult. Sper ca acest gest să îmbunătățească relația dintre noi." Fiica ta nu este capabilă să raționeze în acest fel și, chiar dacă ar fi, nu și-ar putea ține promisiunea (deoarece am explicat deja că nu poate mânca mai mult decât are nevoie fără a se îmbolnăvi).

Singura șansă pentru schimbare vine deci de la tine. Îi poți spune fiicei tale: „Draga mea, m-am gândit puțin și am hotărât că de astăzi nu voi mai încerca să te fac să mănânci când nu-ți este foame sau să îți dau alimente care te fac să vomezi". Tu îți poți ține promisiunea (deși va fi greu).

Asigură-te că înțelegi că ceea ce propun aici nu este o nouă metodă de a-ți face copilul să mănânce mai mult. Va mânca la fel, mai mult sau mai puțin. Discutăm despre a-i oferi să mănânce ce dorește, într-un interval rezonabil de timp, fără două ore de plâns, ceartă și vomat.

Să fie bine înțeles, nu spune nimeni să-ți înfometezi copilul. Ideea nu este: „Ești un răsfățat, așa că-ți iau mâncarea și o să vezi tu cum e să-ți fie foame. Când vei dori să mănânci, vei cere politicos". În afară că este incorect, este și periculos să procedezi așa,

pentru că-ți vei angaja copilul într-o bătălie a voințelor, una care este câștigată adesea de copii. Am văzut (sau mai degrabă mi s-a spus, ani mai târziu) că metoda „nu-i face să mănânce" a eșuat. În ambele cazuri, a fost utilizată ca pedeapsă (fără a folosi aceste cuvinte sau fără a scoate vreun cuvânt).

Dimpotrivă, noi propunem respectarea independenței și a libertății copilului. Atitudinea corectă este: „Draga mea, nu ți-e foame? Bine, atunci spală-te pe dinți și du-te la joacă."

Pentru cele mai multe mame care au petrecut ani de zile certându-se pe tema mâncării, această schimbare este una dificilă. Toate schimbările sunt dificile. Iar cele care privesc mâncarea pot provoca anxietate. Cunosc mame care trebuiau să meargă în camera alăturată pentru a plânge atunci când au încetat să-și forțeze copiii să mănânce. Ești convinsă că fiica ta nu va mânca dacă nu o faci tu să mănânce. Crezi că va ajunge anemică sau chiar „se va înfometa până la moarte".

Dar fiica ta nu va muri de foame. Înainte de a deveni grav bolnavă, ar trebui să piardă mult în greutate. Adu-ți aminte de greutatea pe care a pierdut-o la naștere; mulți copii scad 250 g în două zile, dar câștigă gramele pierdute în mai puțin de o săptămână, fără nicio problemă. Dacă fiica ta nu mănâncă, va scădea în greutate, dar trebuie să piardă mult înainte de a avea probleme serioase. În fotografiile cu copii africani subnutriți pe care le vedem adesea, acești copii au scăzut 5–7 kg.

Există o metodă foarte simplă pe care o poți folosi pentru a monitoriza sănătatea copilului, ca să te asiguri că nu este în pericol: un simplu cântar. Cât timp copilul pierde mai puțin de un kilogram, nu este în pericol. Spun un kilogram (poate mai puțin în cazul copiilor mai mici, aproximativ 10% din greutatea lor) deoarece fluctuațiile mai mici de greutate sunt absolut firești și nu trebuie să te îngrijorezi din cauza lor. Dacă ți-ai cântări copilul înainte și după ce bea un pahar cu apă ai vedea că a câștigat 250 g, iar dacă îl cântărești după ce merge la toaletă, se poate să fi pierdut aproape jumătate de kilogram. Scăderile în greutate mai mici de un kilogram sunt irelevante și copilul este departe de a fi în pericol.

Chiar dacă nu ești convinsă de argumentele prezentate în această carte și chiar dacă simți că fiica ta „nu va mânca dacă nu o facem noi", încearcă, te rog, această metodă, ca experiment. Nu ai nimic

de pierdut. Te-ai luptat timp de zile, poate ani, și ai încercat totul. Dacă ai dreptate, prin faptul că nu o faci să mănânce va scădea în greutate mai mult de un kilogram și asta repede. (Un nou-născut poate pierde 250 g în două zile, chiar dacă se hrănește; fiica ta poate pierde cu ușurință un kilogram în mai puțin de o săptămână, dacă într-adevăr nu mănâncă.) Dacă ai dreptate, experimentul va fi durat o săptămână sau mai puțin și, după aceea, poți începe din nou să-ți faci copilul să mănânce, recuperând greutatea pierdută. Îți vei fi câștigat dreptul de a le spune tuturor vecinilor cât de inutilă a fost cartea doctorului González.

Dar, dacă eu am dreptate și copilul nu pierde un kilogram ca urmare a faptului că nu mai este forțat să mănânce, înseamnă că mănâncă și acum, când nu mai este forțat, la fel ca atunci. Cât timp îți petreci încercând să-ți hrănești copilul la micul dejun, prânz, cină și gustări? Multe mame petrec astfel mai mult de patru ore pe zi, patru ore pline de lacrimi, țipete și vărsături. Acum copilului îi va lua probabil o oră pe zi să mănânce, timp în care este posibil să nici nu aibă nevoie de prezența ta. Gândește-te la toate lucrurile pe care le poți face cu acest timp liber: poți citi, poți scrie, poți învăța să cânți la pian – sau poți face lucruri mai plăcute împreună cu fiica ta. Folosește acest timp pentru a citi povești, pentru a desena, a construi, a vă juca sau pentru a o ajuta cu sarcinile ei. Dacă experimentul funcționează, viața ta, viața fiicei tale și viața întregii familii se vor schimba.

În esență, experimentul este următorul:

1. Cântărește copilul.
2. Nu-l forța să mănânce.
3. Cântărește din nou copilul după câteva zile.
4. Dacă nu a pierdut mai mult de un kilogram, revino la pasul 2.
5. Dacă scăderea în greutate este mai mare de un kilogram, oprește experimentul. Fă ce vrei tu să faci.

Câteva aspecte importante

Cântarul

Este de ajuns un simplu cântar de baie, atâta timp cât funcționează corect. Se poate folosi, de asemenea, cântarul dintr-o farmacie.

Asigură-te doar că folosești același cântar și cântărește copilul îmbrăcat cu aceleași haine (sau dezbrăcat de tot). Te poți scuti de niște bătăi de cap dacă-l cântărești în același moment al zilei, dar nu este neapărat nevoie să faci așa. Poți cântări copilul de câte ori vrei. Eu l-aș cântări cel mult o dată pe săptămână, dar, dacă ești îngrijorată, poți să-i verifici greutatea zilnic. Nu încerca să forțezi copilul să mănânce în nicio circumstanță – decât dacă a pierdut mai mult de un kilogram din greutate. Evident, acest experiment trebuie făcut atunci când copilul este sănătos; nu când are diaree, când este răcit sau când are varicelă, pentru că este normală o asemenea scădere în greutate atunci când copilul este bolnav, indiferent că-l forțezi să mănânce sau nu.

A nu-l forța să mănânce

Acest lucru implică că nu vei folosi nicio metodă pentru a-ți face copilul să mănânce, nicio strategie, fie ea blândă sau aspră. Știu că nu-ți legi copilul de scaun și că nu-l bați. Când spun „nu-l forța", mă refer la „a nu te juca de-a avionul" cu lingura, a nu-l distrage cu cântece sau cu televizorul, a nu-i promite diverse lucruri dacă termină de mâncat, a nu-l amenința cu pedepse. Nu implora și nu insista. Nu apela la dragostea copilului pentru tine sau la nevoia de aprobare din partea bunicii. Nu îl compara cu frații și nu vorbi despre „copii buni" și „copii răi". Nu condiționa desertul de terminarea mâncării din farfurie.

Cum să nu forțezi copilul să mănânce

Să presupunem că astăzi ai făcut macaroane, vită cu cartofi și pentru desert ai pregătit banane.

„Vrei macaroane?" „Da." Câte bucăți mănâncă de obicei copilul tău înainte să înceapă să refuze? Cinci? Ei bine, pune-i trei în farfurie. Trei? Da, nu trei linguri, nu trei grămăjoare, trei bucăți. Lasă-l să mănânce singur, cu degetele sau folosind o furculiță, dacă știe cum.

Dacă le termină, nu trebuie să întrebi „Mai vrei macaroane?" Dacă mai vrea, va cere. Dacă după câteva minute încă nu le-a mâncat, întreabă: „Ai terminat?" Dacă răspunde că a terminat, ia-i farfuria din față, fără să te uiți urât la el și fără reproșuri. Dacă spune că încă nu a terminat, dar nu mănâncă, spune-i frumos că trebuie să termine

sau îi vei lua farfuria. Ia farfuria din fața lui dacă tot nu dă semne că mănâncă într-un interval rezonabil de timp. În primele câteva zile, e posibil ca micuțul să fie încă obișnuit ca masa să dureze două ore, iar schimbarea îl poate surprinde; fii flexibilă și dacă dorește farfuria înapoi, dă-i-o.

Dacă este obișnuit să fie hrănit de un adult, încearcă să nu faci ca această nouă metodă, de a-i cere să se hrănească singur, să sune ca o pedeapsă sau ca o lipsă de atenție. Dacă vrea să fie hrănit, ajută-l. Dacă nu mănâncă, dar nu dorește să-i iei farfuria din față, oferă-te să-l hrănești: „Vrei să te ajut?“ Dar nu hrăni tu copilul, dacă nu cere sau dacă a acceptat ajutorul, și oprește-te de îndată ce nu mai vrea să mănânce.

Se poate întâmpla să nu fie interesat deloc să încerce macaroanele. Fără nicio reacție, fără nicio modificare a tonului, oferă-i celălalt fel.

Fie că a mâncat cinci macaroane sau niciuna, începe cu felul al doilea: întreabă-l dacă vrea și pune-i în farfurie mai puțin decât crezi că ar mânca cu plăcere. Ține minte că cei mai mulți copii de doi sau trei ani mănâncă o bucată de vită de mărimea unui timbru poștal și asta dacă le este foarte foame. Dacă vrea doar cartofi, dă-i numai cartofi.

Exemplul pe care l-am dat include două feluri de mâncare, pentru că în multe familii se gătește așa. Unele familii prepară un singur fel, și este perfect în regulă. Nu vreau să sugerez în niciun caz că ar trebui să gătești două feluri.

Când nu mai vrea nici din al doilea fel, este timpul pentru desert. Nu îl mitui cu desertul („Dacă termini toată carnea, poți să mănânci înghețată de ciocolată.“), nu îl presa („Nu putem mânca înghețata, înainte să-ți termini carnea.“) și categoric nu râde de el („Ei bine, aici este desertul, dar, dacă ți-ar fi fost cu adevărat foame, ai fi putut mânca mai multă carne.“). De asemenea, nu îl învinovăți („Bine că mă spetesc gătind și tu preferi iaurt!“). Dacă nu dorește nici desert, lasă copilul să meargă la joacă.

Nu uita că mărimea ambalajului produselor comerciale precum iaurtul este aleasă pentru adulți. Când mănânci un iaurt, mănânci unul singur, nu jumătate de duzină. Nu te poți aștepta ca al tău copil să mănânce la trei ani aceeași cantitate. Poate că mănâncă și nu este o problemă (sigur asta va fi toată cina lui). Dar, dacă a mâncat deja altceva, va mânca un sfert de iaurt. Nu este rezonabil să te aștepți

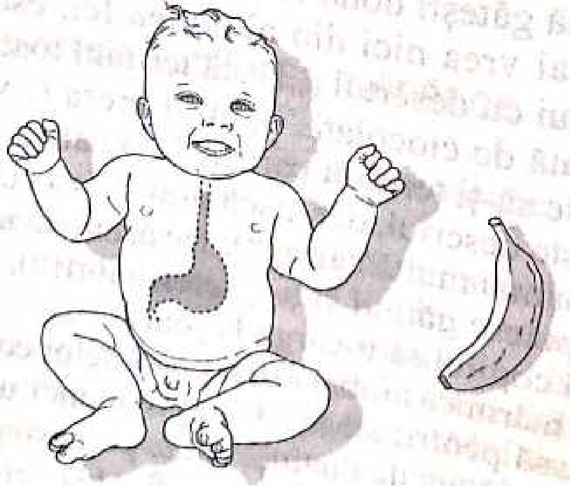
să-l termine. Și nu veni apoi să-mi spui: „Ei bine, părinții mei îmi dădeau întotdeauna două", pentru că asta ar fi o minciună.

În același fel, atunci când mănânci o banană, o portocală sau un măr, mănânci probabil un fruct întreg. Nimeni nu ia un mănunchi de banane, mâncându-le ca pe struguri. Nu este rezonabil să te aștepți ca fiica ta să mănânce o banană întreagă sau un măr întreg – decât dacă este singurul lucru pe care-l mănâncă.

Nu folosi pedeapsa: „Iau acum macaroanele, dar, până nu le mănânci, reci, uscate, cum or fi, altceva nu primești." La următoarea masă, oferă-i ce primește toată lumea. (Se întâmplă adesea, în multe familii, să se mănânce ce a rămas de la masa anterioară. Fă așa, dacă în acest fel procedezi de obicei, dar nu pentru a-l pedepsi.)

Să presupunem că micuțul tău nu mănâncă nimic la micul dejun, nimic la prânz, nu ia nicio gustare și nu mănâncă nici la cină. Te îngrijorează ce s-ar putea întâmpla? Cântărește-l. Dacă încă nu a scăzut un kilogram, continuă. Este un moment bun pentru a te gândi la modul în care se desfășoară experimentul. Ești sigură că alți membri ai familiei nu încearcă s-o forțeze să mănânce? Ești sigură că nu folosești încurajările, insinuările sau alte tipuri de presiune psihologică în locul forței fizice?

Este puțin probabil ca un copil să petreacă toată ziua fără să mănânce deloc. Este aproape garantat că va mânca ceva, probabil cam cât mânca înainte de experiment. Dacă ar fi să îl cântărești a doua zi, probabil ai vedea că n-a pierdut și n-a câștigat nimic în greutate.



Un bebeluș de nouă luni și o banană, reprezentați la scară. Unde să încapă banana?

Scanned with CamScanner

Este, de asemenea, posibil ca, din cauza proaspăt descoperitei libertăți, copilul tău să nu mănânce deloc la masă și să-i fie foame la două ore după. Îl poți hrăni atunci, atâta timp cât este vorba despre o gustare „sănătoasă". Poți alege din alimentele pe care le-a refuzat anterior (dacă dorește, nu ca pedeapsă) sau orice alt aliment pe care-l ai la îndemână: o banană, un iaurt sau un sendviș. Încearcă să eviți două greșeli: nu oferi dulciuri în locul unei mâncări sănătoase. În al doilea rând, încearcă să nu devii bucătar la comandă. Este un lucru să nu-ți forțezi copilul să mănânce și cu totul altul să petreci o oră în plus în bucătărie pentru că micuțul dorește spaghete, nu macaroane. Orice membru al familiei, indiferent de vârstă, are opțiunea de a refuza ce s-a gătit, dacă nu-i place. Dar va trebui să se mulțumească cu ce este la îndemână (cel puțin până când învață să gătească). Orice privilegiu aduce partea sa de responsabilitate. Privilegiul de a găti ce dorești la cină presupune că trebuie să faci față protestelor membrilor familiei care ar fi dorit altceva. Pentru a evita să trebuiască să gătească două mese și pentru a evita certurile, mulți părinți ajung să gătească numai mâncăruri despre care știu că le vor plăcea copiilor. Pastele, orezul și cartofii prăjiți devin meniul principal în casele cu copii mici.

În acest moment, ai putea fi preocupată de maniere. Când eram mic, am fost învățat că mâncarea nu se aruncă și că este rezonabil să te aștepți de la copii să termine ce au cerut, dar nu și ceea ce sunt forțați să mănânce. De asemenea, este normal pentru copiii mici să facă greșeli și să ceară mai mult decât pot, de fapt, mânca. Vor deveni mai buni la asta pe măsură ce trece timpul. Se întâmplă, de asemenea, adesea ca adulții să mănânce tot ce li se pune în față, chiar dacă nu le place. Atunci când luăm masa acasă la un prieten, ne prefacem că ne plac lucrurile care nu ne plac de fapt și le mâncăm oricum (deși cei mai mulți adulți nu au o problemă cu a lăsa farfuria plină la restaurant). Dar făceam asta la cinci ani? În unele familii, există obiceiul ca nimeni să nu se ridice de la masă înainte ca toată lumea să termine de mâncat. Dacă aceste reguli de etichetă sunt importante pentru tine, învață-ți copilul să facă așa... dar nu astăzi. Astăzi, încerci să rezolvi o problemă serioasă. Vor fi alte ocazii în care să-l înveți, cu dragoste și răbdare, despre bunele maniere. Nu te poți aștepta ca un copil de trei ani să se comporte ca un adult.

Ce poți face deci între timp ca să nu arunci mâncarea rămasă? Întâi de toate, nu pune multă mâncare în farfurie. Copilul nu va

mânca la fel în fiecare zi, desigur, dar, dacă pui o cantitate potrivită în farfuria sa, vor rămâne poate numai câteva linguriţe, din când în când. Dacă nu vrei să arunci ceea ce rămâne, poţi să mănânci tu. Dar dacă în fiecare zi îţi rămâne ţie câte o jumătate de farfurie cu mâncare, înseamnă că-i oferi copilului de două ori mai mult decât are, de fapt, nevoie. Tu eşti cea care risipeşte mâncarea insistând să-i serveşti copilului o porţie mult mai mare decât ştii că poate mânca.

Dar chiar funcţionează?

Povestea Adrianei şi a fiului ei, Juan, este un exemplu care ilustrează perfect disperarea la care poate ajunge o familie când părinţilor li se spune că trebuie să-şi facă copilul să mănânce şi cât de uşor poate fi rezolvată această problemă cu o judecată sănătoasă.

Încă de la început, Adriana a avut parte de multe obstacole în încercarea de a-şi alăpta fiul: asistentele au refuzat să-i aducă bebeluşul în primele şase ore după naştere, în ciuda cererilor ei. Iar mai târziu i-au spus: „Dacă nu este alăptat, are nevoie de hrană" şi i-au dat lapte praf cu biberonul.

Povestea este atât de tipică: biberoane, icter, scădere în greutate, ragade…

Am renunţat la alăptare după ce, atât doctorul, cât şi asistenta au râs de încercările mele.

Dar hrănirea cu biberonul nu a fost foarte uşoară. Juan nu voia să bea cantitatea „potrivită" şi nu urma curba de creştere. A fost trimis la câţiva doctori şi i-au fost oferite toate tipurile de lapte praf (inclusiv predigerat şi hipoalergen). A fost internat în spital pentru două gastroscopii, pentru testarea de alergii şi alte analize.

În cele din urmă, au găsit o formaţiune la nivelul pilorului care părea să acopere parţial legătura cu stomacul. Deşi nu erau foarte siguri că asta ar fi sursa problemelor noastre, atât au descoperit. Cel puţin aveam ceva, în sfârşit.
După asta, am început cu constipaţia, supozitoarele, laxativele, clismele. Apoi, doctorii l-au diversificat devreme, să vadă dacă

ajută. Borcane cu mâncare pentru bebeluși, mâncare pudră și o grămadă de alte mâncăruri care au ajuns toate la gunoi. Fiul nostru a crescut foarte încet, vomează în fiecare zi și în fiecare zi certăm, amenințăm, mituim, cântăm, ieșim pe terasă, cumpărăm jucării, ne strâmbăm, spunem povești etc.

La doi ani și nouă luni, Juan cântărea 12 kg. Voma, avea „probleme comportamentale“, fusese la psiholog și mergea încă la gastroenterolog. Atunci a citit mama lui prima ediție a acestei cărți.

Viața noastră s-a schimbat complet; acum mănâncă mai mult decât înainte. La început, a fost încurcat, uimit că nu-l mai facem să-și golească farfuria. Părea să creadă că am luat-o razna. Acum, mănâncă mai mult și mai bine. Chiar cere de mâncare în afara orelor de masă. Schimbarea a fost radicală, încă din prima zi în care am început să aplicăm asta...
Comportamentul lui s-a îmbunătățit, de asemenea, deși mai este de lucru. Chiar acum trece printr-o perioadă dificilă; pare să fie gelos pe surioara lui mai mică. Dar cred că era de așteptat. Un lucru care l-a ajutat este că mulg în fiecare zi puțin din laptele meu (70–90 ml) și i-l dau într-o cană. Vede că este pentru el și știe că este același lapte pe care-l primește și sora lui; cred că asta îl ajută. Am observat, de asemenea, că, de când îi dau lapte de la mine, nu a mai răcit – și a trecut mai bine de o lună...
Sunt furioasă că familia mea – și mai ales fiul meu – a trebuit să treacă prin toate astea; totul, în timp ce el era perfect sănătos și normal.

Sigur, cititul acestei cărți nu funcționează întotdeauna atât de bine – o poți întreba pe Aurora, care scrie:

Exact când am terminat de citit cartea, fiica mea s-a oprit din mâncat. Ea este la fel de fericită.

Jur că nu este vina cărții mele. Ce s-a întâmplat, de fapt, a fost că Aurora a citit cartea tocmai când fiica ei împlinea un an și, așa cum am explicat, la această vârstă apare o scădere a apetitului.

Partea a III-a

Cum să eviți de la început problema

Capitolul 6

Alăptarea fără conflicte

Sfaturi clare

Așa cum se întâmplă în multe alte situații, conflictele cu copiii legate de mâncare sunt mult mai ușor de prevenit decât de tratat. Titlul și conținutul acestei cărți vor atrage foarte rar atenția cuplurilor de viitori părinți sau a părinților de copii mici, care încă nu sunt diversificați. Majoritatea cititorilor mei sunt părinți disperați din cauză că au trecut luni de zile și copiii lor „nu mănâncă".

Dar nu mă descurajez. Poate ești însărcinată sau copilul tău este încă mic, iar această carte ți-a fost împrumutată sau recomandată de o prietenă sau o cunoștință care a trecut prin asta. Sau poate te gândești să mai ai un copil și ți-ai dori să eviți de această dată problemele legate de alimentație.

De aceea, secțiunea de față conține unele sfaturi despre cum să-ți hrănești copilul pentru a evita conflictele.

Nu pot spune mai clar de atât:

Nu-ți forța copilul să mănânce.
Nu-l face niciodată să mănânce, în niciun fel,
în nicio împrejurare, pentru niciun motiv.

Sfatul are doar trei rânduri și poate te gândești că nu merită prețul plătit pentru carte. Așa că elaborez puțin. Dar tot restul este o variațiune pe aceeași temă și, dacă în vreun moment ți se pare că te pierzi printre explicațiile mele și simți nevoia de a reveni la principiile de bază, întoarce-te la aceste trei rânduri.

Ai încredere în copil

Să ne întoarcem la început. După nouă luni lungi de așteptare, îți ții în sfârșit bebelușul în brațe. Stop! Deși vor fi mulți cei care-ți vor spune altceva, este locul perfect pentru bebelușul tău.

Pentru a evita de la bun început problemele, cel mai important lucru este să ai încredere în copilul tău. Copilul știe dacă îi este foame. Ceasul nu are cum să știe asta. Cei mai mulți bebeluși vor suge de opt–douăsprezece ori pe zi, la intervale neregulate. De obicei, petrec câte 15–20 de minute la câte un sân în primele săptămâni, cât timp învață, dar, în jurul vârstei de două–patru luni, ajung să sugă uneori foarte repede și termină în cinci–șapte minute sau chiar mai repede. Așa fac cei mai mulți, dar există mereu câte unul care stabilește recorduri, hrănindu-se pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă. Dacă-l alăptezi la cerere și-l lași să sugă atâta timp cât dorește, copilul tău va primi mereu laptele de care are nevoie.

Oferă-i sânul la cerere

Am explicat mai devreme de ce ar trebui să alăptezi la cerere (vezi capitolele 2 și 4). Îți vei aminti că bebelușii nu au, în general, un orar stabilit, deoarece exact aceste variații ale orarului le permit să modifice compoziția laptelui, pentru a se adapta nevoilor lor.

Se spune că civilizația noastră se teme de adevărata libertate; asta ar putea explica de ce atât de mulți oameni nu pot accepta alăptarea la cerere și încearcă să impună limite. Cea mai tristă parte este că uneori aceste limite sunt impuse atât de subtil încât pare că vorbim despre același lucru, dar nu este la fel. De exemplu, citește aceste convingeri greșite comune:

Prima convingere greșită : *„Oferă sânul la cerere, adică nu mai repede de două ore și jumătate și nu mai târziu de patru ore."*

Asta nu este alăptare la cerere. Este un orar flexibil și, deși este mai mult sau mai puțin similar, nu este alăptare la cerere. De ce să nu alăptezi mai devreme de două ore și jumătate? Nu ți s-a întâmplat niciodată să te întâlnești cu o prietenă chiar după ce ai mâncat și să mergeți împreună la o cafea? Sau îi spui cumva prietenei: „Ia-ți o

cafea, eu îți voi ține companie. Tocmai am mâncat și nu mai trebuie să mănânc înainte de ora cinci?“

A doua convingere greșită: *„În primele câteva săptămâni, este bine să alăptezi la cerere; după un timp, copilul își va forma un tipar.“*

Nu toți copiii își găsesc un tipar. Dintre cei care intră într-o rutină, foarte puțini o vor urma cu rigoarea pe care pare s-o implice fraza de mai sus (la fiecare două ore, la fiecare trei sau la fiecare patru). Este mult mai probabil ca ritmul ales să semene mai degrabă cu un dans cha-cha-cha: câteva supturi adunate, altele mai spațiate în timp, cu o pauză mai lungă.[25] Tiparele de alăptare, atunci când apar, tind să fie urmate de la o zi la alta. Dacă Laura suge de obicei frecvent dimineața, apoi doarme mai mult după-masa, este probabil că va repeta acest model în următoarea zi. Dar poate și să te și surprindă și tocmai în asta constă frumusețea faptului de a avea copii. Sunt oameni, nu roboți.

A treia convingere greșită: *„Încearcă să lungești pauza dintre alăptări.“*

Nici aici nu este vorba despre alăptare la cerere. De ce sunt oamenii atât de obsedați de lungirea intervalului dintre hrăniri? Bebelușul tău vrea să sugă și tu vrei să-l alăptezi. De ce ar trebui să aibă cineva ceva de zis despre asta? Ar trebui să lungești și intervalul dintre săruturi? Ce-ai zice dacă intervalul dintre două duminici s-ar „lungi“? Sau cel dintre zilele de salariu ori dintre vacanțe? Poate că șefii noștri ar fi fericiți să avem o duminică la fiecare zece zile, să fim plătiți la fiecare 43 de zile și să ne dea două săptămâni de concediu la fiecare doi ani, dar nici nu se gândesc să ne propună așa ceva. Ei bine, bebelușul tău ar fi la fel de indignat dacă ar putea vorbi și ar afla că cineva dorește să „lungească intervalul dintre hrăniri“. (Pentru mai multe informații despre dezavantajele „lungirii intervalului dintre hrăniri“, vezi secțiunea de întrebări frecvente: „Este rău să mâncăm între mese?“).

Criza de la trei luni

În jurul vârstei de două sau trei luni, unii bebeluși devin atât de buni la supt încât reușesc să bea laptele de care au nevoie în cinci sau șapte minute, uneori chiar în trei minute ori mai puțin. Dacă nimeni nu i-a spus mamei despre asta, dacă nu a auzit decât despre cele „zece minute", va crede că bebelușul ei nu suge destul, la fel cum a crezut și Encarna.

Am o fetiță de patru luni. Problema mea este că nu știu dacă mănâncă suficient. Petrece doar trei–patru minute la sân și mă tem că nu bea destul lapte. Când avea două luni, sugea câte zece minute de la un sân și cinci de la celălalt și lua rapid în greutate; acum pare să iasă din curba de creștere. Am observat, de asemenea, că sânii nu-mi mai sunt la fel de plini ca înainte; obișnuiau să curgă.
Ce mă nedumerește este că, în timpul primelor câteva minute, înghite mult și foarte repede, apoi se desprinde de sân, revine, nu stă liniștită. Trebuie să o mut dintr-o parte în alta și să încerc diferite poziții ca s-o fac să sugă cel puțin zece minute. Mă întreb dacă face așa pentru că-i este încă foame.
O altă schimbare este aceea că acum mănâncă mai des, mai ales noaptea. Dormea câte cinci–șase ore legate, dar acum doarme câte trei și rareori câte patru ore.
Doctorul mi-a spus că-i pot da lapte praf cu biberonul. Am încercat, dar nu-l vrea, chiar dacă îi este dat de altcineva.

Povestea acestei mame ilustrează toate aspectele „crizei de la trei luni":

1. Un bebeluș care sugea zece minute sau mai mult termină acum în cinci minute sau mai puțin.
2. Sânii care înainte erau plini și grei se simt acum moi.
3. Laptele nu mai curge singur.
4. Creșterea în greutate a bebelușului încetinește.

Toate acestea sunt absolut normale. Senzația de sâni plini din primele săptămâni are prea puțin de a face cu cantitatea de lapte și este mai degrabă o inflamare temporară care apare la începutul

lactației. Angorjarea și curgerea sânilor sunt probleme „de început", care dispar după stabilizarea lactației.

Iar creșterea mai lentă în greutate este, desigur, de așteptat. Bebelușii cresc tot mai puțin cu fiecare lună care trece. Acesta este motivul pentru care curbele de creștere sunt curbe. Altfel ar fi linii drepte. Între una și două luni, fetițele alăptate cresc în mod normal cu 500–1 500 g, cu media ușor peste 1 000 g. Am exclus prima lună, de vreme ce, de obicei, atunci se pierde o parte din greutate, ceea ce face să existe o variabilitate destul de mare. Dacă bebelușii ar crește în greutate în același ritm, într-un an ar lua între 6 și 18 kg, cu o medie în jur de 12 kg. De fapt, în primul an de viață, fetițele câștigă între 4,5 și 7 kg, cu media la 6 kg. Cu alte cuvinte, chiar și o fetiță, care a crescut cu 500 g în prima lună (unii ar crede că este prea puțin, dar, de fapt, este perfect normal), va crește în cele din urmă mai puțin. Toate greutățile date sunt aproximate și rotunjite. Bebelușii de sex masculin cresc adesea puțin mai mult decât fetițele.

Sigur că fetița Encarnei refuza biberonul; nu-i era foame. Din păcate, nu toți bebelușii arată aceeași reținere și, uneori, mai ales dacă insistăm, vor accepta biberonul chiar dacă nu le este foame. Nu încerca asta doar pentru a vedea dacă funcționează!

Dacă i-ar fi explicat cineva Encarnei ce se întâmplă, ea nu s-ar fi îngrijorat deloc. Dar schimbarea a luat-o prin surprindere.

Cu toate acestea, dacă Encarna ar fi avut încredere în abilitatea sa de a alăpta, nu s-ar fi îngrijorat. Cea mai logică explicație pentru aceste schimbări este: „Am atât de mult lapte, încât fiica mea se satură în trei minute". Dar teama de eșec în alăptare este atât de mare în societatea noastră încât, indiferent de ce se întâmplă, mama se va gândi întotdeauna (sau i se va spune așa) că nu are suficient lapte.

Această mamă este, de asemenea, îngrijorată din cauza unui alt mit modern: acela că bebelușii învață să doarmă mai mult pe măsură ce cresc. În realitate, copiii petrec tot mai mult timp treji. Este adevărat că la un moment dat vor dormi mai multe ore legate și că, în jurul vârstei de trei–patru ani, vor ajunge să doarmă toată noaptea. Dar nu la patru luni. Între naștere și patru luni, cea mai evidentă schimbare este aceea că bebelușii dorm mai puțin. Cei mai mulți bebeluși sug de câteva ori în fiecare noapte în primii ani (ceea ce este întotdeauna mult mai ușor decât să fie hrăniți cu biberonul în fiecare noapte, mai ales dacă bebelușul doarme în același pat cu tine).

Această mamă a început deja să-și forțeze copila să mănânce.

De aici, totul merge la vale. Este ușor de prezis că, dacă mama nu hotărăște să facă niște schimbări radicale, diversificarea va fi o luptă.

Ce pot face pentru a crește producția de lapte?

De ce ai vrea să ai mai mult lapte? Te gândești să-ți deschizi o afacere cu produse lactate?

Preocuparea mamelor pentru producția adecvată de lapte este veche de când lumea: acum multe secole, când toată lumea alăpta, rugăciunile erau îndreptate către sfinții și virginele „specializate" în producerea abundentă de lapte, iar mamele foloseau ierburi și fierturi cu reputații renumite.

Poate că această teamă își are rădăcina în ignoranță. Oamenii credeau că mama este responsabilă de cantitatea de lapte – erau mame care aveau lapte din plin și altele care aveau puțin; mame care aveau lapte bun și altele care aveau lapte rău.

În cele mai multe cazuri, cantitatea de lapte produsă nu depinde de mamă, ci de bebeluș. Sunt bebeluși care sug mult și alții care sug puțin, iar cantitatea de lapte va fi adecvată nevoilor bebelușului.

Adecvată? Da. Producția de lapte este controlată în fiecare minut de cantitatea de lapte pe care bebelușul a băut-o la ultima masă. Dacă acestuia i-a fost foarte foame și a golit sânul repede, laptele va fi produs cu o viteză mai mare. Dacă însă copilul nu a fost foarte interesat și a lăsat sânul pe jumătate plin, laptele va fi produs mai încet. Acest lucru a fost demonstrat prin calcule care au măsurat cu grijă creșterea volumului disponibil în sâni între hrăniri.[2]

În cazul mamelor care au lapte insuficient, adică mai puțin decât au nevoie bebelușii lor, este prezentă una dintre următoarele condiții:

1. Un bebeluș care **nu suge suficient** (de exemplu, dacă bebelușul este bolnav sau are stomacul plin de apa cu zahăr sau ceai ori dacă a fost hrănit cu biberonul).
2. Un bebeluș care **suge, dar incorect** (de exemplu, dacă bebelușul își plasează incorect limba pentru că a fost obișnuit cu suzeta sau cu biberonul ori este prea slab din cauza scăderii în greutate, ori din cauza unei probleme neurologice sau a frenului care-l împiedică să-și miște bine limba).

3. Un bebeluș căruia **nu i se permite să sugă**, deoarece lumea vrea să-l hrănească după un orar sau să-i distragă atenția cu o suzetă când arată semne de foame.

Cu excepția acestor trei situații (și a altor câteva, ce pot apărea foarte rar), aproape toate mamele vor avea exact cantitatea de lapte necesară copilului lor.

Astfel, atunci când sunt întrebat „Ce pot face pentru a mări producția de lapte?", primul lucru care trebuie făcut este să stabilim dacă există o problemă adevărată (bebelușul scade în greutate sau crește foarte încet). Dacă așa stau lucrurile, trebuie stabilit despre care dintre cele trei scenarii de mai sus este vorba (pot fi și toate trei) și apoi rezolvată problema. Dacă bebelușul este bolnav, trebuie să vedem care este problema lui și să o tratăm. Dacă este atât de slăbit încât nu se poate hrăni, trebuie muls laptele și oferit printr-o altă metodă. Dacă primește apă sau suzetă, trebuie să nu i se mai ofere. Dacă este hrănit cu biberonul, și asta trebuie să înceteze. (Acest lucru se face treptat dacă primește multe biberoane.) Dacă problema era poziționarea, trebuie corectată, ca să poată învăța. Poate fi de ajutor un grup de sprijin pentru alăptare.

Există însă nenumărate situații în care mama crede (în mod greșit), dintr-un motiv sau altul, că nu are suficient lapte.

Unele dintre aceste false „simptome" ale producției insuficiente sunt:

- Bebelușul plânge.
- Bebelușul nu plânge.
- Bebelușul vrea să sugă mai des de o dată la trei ore.
- Au trecut trei ore și bebelușul nu vrea să sugă.
- Bebelușul suge cinci minute și apoi nu mai vrea.
- Bebelușul suge noaptea.
- Bebelușul nu suge noaptea.
- Nici mama mea nu a avut lapte.
- Mama mea a avut lapte din plin.
- Sânii mei sunt prea plini.
- Sânii mei sunt prea goi.
- Sânii mei sunt prea mici.
- Sânii mei sunt prea mari.

- Nu am un sfârc.
- Am trei sfârcuri. (Ai râs? Multe mame îmi spun pe un ton foarte serios că „nu au sfârc". Te asigur că este mult mai des întâlnit să ai trei sfârcuri decât niciunul.)

Când este îngrijorată cu privire la unul dintre aceste simptome, mama decide să facă ceva pentru a crește producția de lapte. Dacă decide să facă ceva nefolositor, dar inofensiv, precum să mănânce migdale sau să aprindă o lumânare pentru Sfântul Anton, probabil că nu se va întâmpla nimic rău, ba chiar, ca urmare a credinței, să aibă impresia că producția de lapte a crescut și toată lumea va fi fericită. Dar uneori mama încearcă ceva ce funcționează sau cel puțin are potențialul de a funcționa. În aceste cazuri, sfaturile celor care știu câte ceva despre lactație pot face mai mult rău decât sfaturile celor care nu știu nimic, mai ales în cazul în care producția de lapte a mamei nu este deloc problematică.

Povestea Elenei ne arată cât de adâncă poate fi îngrijorarea provocată de combinarea regulii celor zece minute cu anxietatea cu privire la creșterea în greutate și cu sfaturile aparent irelevante, de vreme ce nu exista nicio problemă care să aibă nevoie de rezolvare:

Fiul meu are trei luni și zece zile. Cântărește doar 5,640 kg. La naștere, avea 3,120 kg și a scăzut în primele zile la 2,760 kg. Problema principală este că nu vrea niciodată să sugă. La început, îl alăptam la fiecare trei ore, dar sugea întotdeauna puțin. Doctorul mi-a sugerat să-l alăptez la fiecare două ore și, pentru că lucrurile nu s-au îmbunătățit, mi s-a spus să-l țin la sân tot timpul. Problema nu s-a rezolvat deloc, ba chiar este și mai rău. Bebelușul suge bine doar noaptea, iar în timpul zilei numai când este pe jumătate adormit. Am făcut tot ce mi s-a spus: de la extragerea unei cantități de lapte înainte de a-i oferi sânul, pentru a beneficia de lapte cu un conținut caloric ridicat, până la eliminarea tuturor produselor lactate din dieta mea. Nimic nu a funcționat și simt că-mi pierd mințile. Am încercat chiar să-i dăm de mâncare cu biberonul și nu a vrut. Doctorul spune că este sănătos (după ce i-a făcut câteva analize) și normal, dar situația este foarte stresantă pentru mine. Trăiesc într-o stare permanentă de îngrijorare, întrebându-mă dacă va mânca la masa următoare sau nu,

pândind când adoarme ca să-l pot pune la sân și așteptând să văd dacă, printr-o minune, înghite. Nu pot ieși în oraș sau face altceva, că poate chiar atunci se hotărăște să sugă. Sunt, de asemenea, îngrijorată că greutatea lui este sub medie.

Greutatea bebelușului se încadrează în cea de-a șaptea percentilă; asta înseamnă că șapte din o sută de bebeluși de aceeași vârstă vor avea o greutate mai mică. Asta înseamnă 52 500 dintre cei 750 000 de bebeluși născuți anual în Marea Britanie. Cum se descurcă mamele celor 52 500 de bebeluși? Această greutate este absolut normală.

Problema nu era totuși greutatea, ci faptul că bebelușul „suge foarte puțin". În realitate, în acest caz (deoarece bebelușul era alăptat și nu se poate ști cât lapte bea, de fapt), el sugea foarte repede. Mama ar fi fost scutită de multă suferință, dacă ar fi știut că unii bebeluși sug foarte repede, iar alții mult mai încet și că nu este necesar să ne tot uităm la ceas. Cât de bine ar fi fost dacă, atunci când mama a spus prima dată „Bebelușul meu suge foarte puțin timp", cineva i-ar fi replicat: „Desigur! Este atât de deștept, încât și-a dat seama cum să se hrănească eficient și rapid!" În schimb, i s-a spus că există o problemă, că bebelușul nu suge suficient de mult timp și a fost sfătuită să-l pună mai mult la sân – sfaturi destinate în mod clar eșecului, de vreme ce bebelușul nu avea nevoie să sugă mai mult și, deci, nu putea.

În doar patru luni, situația s-a deteriorat până în punctul în care bebelușul sugea numai în somn. Un psiholog ar fi putut vorbi despre aversiunea alimentară care-l împiedica să sugă când era treaz. Poate ar fi putut da explicații despre „sânul bun/rău". Dar nu trebuie să ne îndreptăm atenția spre teoriile psihologice pentru a înțelege că, dacă bebelușul s-a hrănit în somn și a luat tot ce avea nevoie (ceea ce este evident, de vreme ce crește în mod normal), este imposibil să fie făcut să mai sugă și treaz. Ar însemna că mănâncă de două ori cantitatea de hrană de care are nevoie. Ar exploda.

Acest bebeluș nu va putea suge treaz atâta timp cât mama continuă să-l alăpteze în somn. Și are doar patru luni; vor avea de înfruntat diversificarea și pierderea apetitului de la vârsta de un an. Dacă ceva nu se schimbă, situația din această familie poate deveni disperată.

Cum vede copilul această situație? Desigur, nu înțelege ce se petrece. Nu știe că se presupune că trebuie să sugă câte zece minute la un sân și că greutatea lui se încadrează în a șaptea percentilă. El era bine, sugând după nevoie, și dintr-odată au început să se întâmple tot felul de lucruri ciudate. Era trezit pentru a suge mult mai des și a încercat să se adapteze, scurtând durata supturilor, desigur. Uneori cineva lua laptele apos de la începutul suptului și primea de la prima înghițitură lapte cremos, plin de grăsimi și de calorii. Așa cum era de așteptat, aceste supturi erau și mai scurte. Sigur că nu a vrut să încerce biberonul. („Dar am supt deja de opt ori astăzi!") De fiecare dată răspundea în mod logic, incapabil să-și înțeleagă mama și pe cei care-o sfătuiau. Cu câteva săptămâni în urmă, a început să aibă niște „coșmaruri" ciudate. Visează că îi intră un sân în gură și stomacul i se umple de lapte. Ce este foarte ciudat este că visul pare real, chiar se trezește cu stomacul plin și nu mai poate suge în timpul zilei.

Mama pare tot mai îngrijorată cu fiecare zi care trece; el o vede plângând uneori și asta-l înspăimântă. Dacă ar putea vorbi, i-ar spune probabil ceea ce mama sa ne spune nouă: „Mă înnebunește!" Și, dacă ar putea înțelege ce se întâmplă, ar face cu siguranță efortul de a se hrăni mai încet, petrecând cele zece minute necesare la sân. (Ar bea aceeași cantitate, desigur, nu are niciun rost să facă o indigestie.) Așa toată lumea ar fi fericită. Dar nu înțelege ce se întâmplă și nu poate face un gest de bunăvoință. Doar mama sa se poate schimba; altfel, problema va dăinui pentru luni sau ani de zile.

De ce nu vrea bebelușul biberon

Avem o fetiță de patru luni și jumătate. Cântărește 5,950 kg. Până acum, a fost alăptată exclusiv, dar cred că trebuie să începem să suplimentăm. Problema este că respinge biberonul. Am încercat să i-l oferim înainte să sugă și după ce suge. Îl refuză în ambele situații.

Nu am aflat niciodată de ce acești părinți simțeau că era necesar să suplimenteze alimentația fiicei lor. Nici copilul nu părea să știe. Spuneți-mi, vă rog, ce altceva mai trebuie să facă un copil pentru a da de înțeles că nu are nevoie sau nu vrea biberon?

Copiii mici, mai ales în primele două luni de viață, sunt atât de naivi, încât uneori se lasă păcăliți cu câte o sticlă de lapte, chiar dacă nu le este, de fapt, foame. Dar bebelușii mai mari rezistă cu îndârjire – ce e de-ajuns e de-ajuns!

De ce nu pare bebelușul interesat de alte alimente

În general vorbind, copiii hrăniți cu biberonul acceptă solidele mai ușor decât cei alăptați. Acest lucru se întâmplă, probabil, deoarece laptele matern conține toate substanțele nutritive și vitaminele de care are nevoie bebelușul, în timp ce laptele praf nu le conține. Ești surprinsă? La fiecare câțiva ani, producătorii de lapte praf ne bombardează cu publicitate subliniind un nou ingredient adăugat produselor lor pentru a-l face „cât mai apropiat" de laptele matern. În câțiva ani, am aflat despre taurină, nucleotide, acizi grași polisaturați cu lanț lung, seleniu... Laptele pe care l-am băut noi în copilărie nu avea nimic din toate astea. Deoarece își continuă cercetările, ne putem aștepta la completări în următorii ani. Laptele matern pe care-l produci zilnic are toate ingredientele pe care le va avea laptele praf peste zece, cincizeci și cinci sute de ani de acum încolo.

Ținând cont de cunoștințele de care dispunem acum, cel mai potrivit lucru este să începem diversificarea la șase luni. Unii copii mănâncă bucuroși și probabil au nevoie de alimentele solide. Dar spunem „le oferim", nu „le îndesăm". Copilul este liber să mănânce sau nu. Mulți bebeluși alăptați nu vor să se atingă de nimic până la opt–zece luni, uneori chiar mai târziu. Sunt fericiți și sănătoși, greutatea și înălțimea le sunt normale și ating toate punctele-cheie de dezvoltare. Sânul le oferă tot ce au nevoie și, deci, nu vor nimic altceva.

Acest lucru le produce mamelor acestor bebeluși multă anxietate între șase luni și un an. Copiii lor abia se ating de mâncare (o mușcătură de banană ici, o firimitură de pâine acolo, un tăieței din când în când). Poți auzi adesea o remarcă deloc de ajutor: „Laura ta nu mănâncă încă? Ar trebui s-o vezi pe Jessica mea, îi plac la nebunie cerealele amestecate cu lapte."

Cine râde la urmă râde mai bine. Bebelușii alăptați pot accepta mai greu celelalte alimente, dar, când încep să mănânce, ignoră adesea mâncărurile comerciale pentru bebeluși sau preparatele pasate și

se aruncă asupra farfuriei mamei. La începutul celui de-al doilea an de viață, copiii alăptați mănâncă în general linte cu cârnați, omletă cu cartofi și sendvișuri cu șuncă, toate din plin, și se hrănesc singuri.

Alții, precum fiul Juliei, fac lucrurile invers; acceptă mâncarea pentru bebeluși pentru un timp și apoi par să se răzgândească.

Ce faci cu un copil de 15 luni care nu mai vrea să mănânce, după ce a mâncat normal de când avea șase luni? Nu-l interesează decât să sugă. Când a împlinit zece luni, sugea numai la culcare, dar, după ce a împlinit un an, a început să respingă mâncarea și acum nu vrea decât sân.

Ce ar trebui făcut? Nimic. Dacă-i dai pace, în câteva săptămâni sau luni bebelușul va fi din nou interesat de alte alimente. Dacă, în schimb, încerci să-l forțezi să mănânce și altceva sau refuzi să-l alăptezi, nu există îndoieli că va mânca la un moment dat și alte alimente (te asigur că nu va suge și la douăzeci de ani), dar va dura probabil mai mult și va fi mai greu pentru amândoi.

Capitolul 7

Hrănirea cu biberonul fără probleme

Biberonul este, de asemenea, oferit la cerere

Pentru un timp, când ideea de alăptare la cerere a ajuns la modă, multe persoane considerau că acest lucru este recomandat deoarece „laptele matern se digeră foarte ușor și timpul de golire a stomacului este mult mai scurt". Se credea că bebelușii hrăniți cu lapte praf trebuie hrăniți pe baza unui orar pentru a evita problemele intestinale, pentru că laptele praf este mai greu de digerat.

Treaba e că nimeni nu știe care ar putea fi aceste probleme intestinale. Recomandările curente, începând cu cele oferite de către ESPGAN (1982), afirmă că biberonul, la fel ca sânul, trebuie oferit la cerere, atât în ceea ce privește timpul, cât și cantitatea.[18]

Câte mame n-au fost forțate să oprească alăptarea pentru că bebelușul „nu creștea suficient", doar pentru a vedea că nu termină nici biberonul și crește și mai puțin după înțărcare?!

Dacă bebelușul tău bea cu ușurință 120 ml, oferă-i 150 ml. Dar dacă lasă mereu câte 30 ml, atunci fă-i doar 90 ml la următoarea masă – laptele praf nu este gratis. Dacă i se face foame, mai repede de cele trei ore, oferă-i încă o sticlă. Iar dacă într-o zi doarme cinci ore, trage și tu un pui de somn, pentru că nu este ceva ce se întâmplă în fiecare zi.

De ce nu termină bebelușul sticla de lapte

Fiul nostru are două luni și jumătate. A avut 2,950 kg la naștere și acum cântărește 5,840 kg. În ultimele două săptămâni a

crescut cu 100 g și, respectiv, 80 g. Nu aș fi foarte îngrijorată, dar nu-și termină biberonul cu lapte. Bea doar câte 120 ml la o masă, dacă suntem norocoși.

Îngrijorarea Rosanei merită un comentariu suplimentar. Ea spune că, dacă fiul ei ar termina biberonul cu lapte, nu s-ar îngrijora cu privire la greutatea lui. Când le-am explicat mamelor că greutatea bebelușilor lor este normală, la fel ca a fiului Rosanei, am auzit de sute de ori: „Nu vreau să fie gras, tot ce doresc este să mănânce mai mult". Dar cum este posibil să mănânce mai mult fără să crească în greutate? Poate doar dacă are un parazit intestinal!

Mulţi copii nu-şi termină biberoanele. Cantitatea de lapte recomandată pe cutie pentru o anumită vârstă sau cantitatea recomandată de doctor va fi mereu la limita superioară. Nu toţi copiii au nevoie de aceeaşi cantitate de lapte. Dacă experţii ajung la concluzia că bebeluşii au nevoie de 120–160 ml, nu vor instrui părinţii să ofere doar 120 ml, pentru că această cantitate nu va fi suficientă pentru toţi copiii. Nu vor recomanda nici media, 140 ml, pentru că va fi prea puţin pentru jumătate dintre copii. Este evident mai periculos să laşi un copil flămând decât să rămâi cu nişte resturi de lapte, aşa că vor recomanda cel puţin 160 ml. Desigur, aceste calcule se bazează pe cele mai comune cazuri şi pe cei mai comuni copii. Dar dacă unii au nevoie de mai mult sau dacă am greşit calculele? Ar trebui să facem 165 ml ca să fim siguri? Dar, de vreme ce laptele praf se prepară folosind o linguriţă la 30 ml de apă, iar mamei îi va fi dificil să măsoare exact jumătate din această cantitate, rotunjim la 180 ml. Rezultatul este că niciun copil nu rămâne flămând, dar mulţi vor lăsa sticla neterminată. Dacă nimeni nu i-a spus mamei că bebeluşul ar putea să lase ceva lapte în biberon şi că acest lucru este normal, ar putea încerca să-l forţeze să termine toţi cei 180 ml, când el ar avea nevoie de doar 120 ml. Astfel începe lupta.

Mulţi doctori cred că unul dintre principalele avantaje ale alăptării este acela că nu poţi vedea cât lapte lasă bebeluşul nebăut. Iar propunerea de a face sticlele din aluminiu, pentru ca mamele să nu poată vedea dacă sunt goale, este o glumă veche a profesiei noastre.

Capitolul 8

Hrana solidă: un subiect sensibil

Luptele dintre mamă și copil pe tema alăptării sau hrănirii cu lapte praf pot fi groaznice; din fericire, nu sunt prea frecvente. Introducerea alimentelor solide reprezintă o nouă oportunitate pentru pericol și trebuie să fim atenți atunci când pășim pe acest drum.

Atunci când vorbim despre „solide", nu ne referim doar la alimentele pentru bebeluși care sunt date cu lingura. Așa cum am explicat mai devreme (vezi „Recomandările ESPGAN" de la paginile 69-70), folosim acest termen pentru a ne referi la orice în afara laptelui matern sau a celui praf, fie că este vorba despre lichide, precum ceaiul, sau despre solide, precum biscuiții.

Multe mame se simt copleșite de numărul mare de reguli importante, neimportante sau parțial importante care guvernează hrănirea bebelușilor. Primesc sfaturi de la medici, asistente, recomandări de multe ori mult mai complexe și mai detaliate decât cele ale experților, sfaturi de la familii și prieteni, precum și bazaconii care recomandă evitarea mâncărurilor „crude" și a celor „incompatibile".

Incapabilă să urmeze toate aceste reguli în același timp, mama optează frecvent pentru respingerea tuturor și alege să facă ce crede ea că este bine. Riscul este ca astfel să rateze și recomandările care chiar sunt importante. Pentru a evita această problemă, voi face o diferență clară între acele subiecte asupra cărora există, cât de cât, consens cu privire la importanța lor (pe baza combinației dintre normele internaționale discutate în ghidurile de alimentare din capitolul 4, pagina 70) și acele sfaturi care mie mi se par benefice, deși alții ar putea avea alte păreri.

Când am revizuit cartea, mi-am dat seama că inclusesem prea multe reguli. Privind retrospectiv, unele dintre ele nu sunt atât de

importante. Se bazau pe opiniile experților mai degrabă decât pe studii științifice și se pare că, de atunci, experții și-au schimbat părerile.

Câteva aspecte importante

Este important să reții următoarele aspecte, deși nu ar trebui luate ca o dogmă:

1. Nu forța niciodată copilul să mănânce.
2. Alăptează exclusiv pentru șase luni (fără mâncare pentru bebeluși, fără sucuri, apă, ceai etc.).
3. Începe diversificarea la șase luni, oferă (nu forța) alte alimente și întotdeauna după supt. Bebelușii nealăptați trebuie să bea cel puțin 500 ml de lapte praf zilnic.
4. La început, nu oferi prea multe alimente noi deodată și începe cu cantități mici.
5. Oferă cu grijă alimentele care conțin gluten (grâu, orz, ovăz, secară).
6. Atunci când gătești pentru bebeluș, scurge bine mâncarea, să eviți umplerea stomacului cu apă.
7. Nu te grăbi să introduci alimentele puternic alergene (în special lactate, ouă, pește, soia, alune și alte alimente la care membrii familiei ar putea fi alergici).
8. Nu adăuga zahăr sau sare în mâncare.
9. Continuă să alăptezi cel puțin doi ani sau mai mult.

Uneori, se poate da mâncare bebelușului înainte de șase luni (dar niciodată înainte de patru): de exemplu, atunci când mama trebuie să revină la muncă. Sau atunci când bebelușul cere în mod explicit să fie hrănit, încercând să apuce mâncarea și s-o bage în gură.

„A oferi" înseamnă că, dacă bebelușul vrea să mănânce, mănâncă, iar dacă nu, nu. Mulți copii nu doresc nimic în afară de sân până la opt–zece luni, uneori chiar până mai târziu.

Solidele sunt oferite după alăptare, nu înainte, și, categoric, nu în locul sânului. Doar așa te poți asigura că bebelușul primește laptele de care are nevoie. Se crede că între șase luni și un an, bebelușii au nevoie de aproximativ 500 ml de lapte pe zi. Sigur că

este vorba despre o cantitate medie – unii copii beau mai mult, iar alții mai puțin. Un copil care bea din biberon ajunge ușor la această cantitate, consumând două sticle de 250 ml pe zi. Nu este însă rezonabil să ne așteptăm ca un bebeluș alăptat să bea câte 250 ml la fiecare 12 ore; sânii mamei ar fi inconfortabil de plini. Este mult mai logic ca bebelușii alăptați să sugă câte 100 ml de cinci ori pe zi sau câte 70 ml de șapte ori pe zi. Sigur că nu ai cum să știi (și nu știai nici înainte de a începe diversificarea) cât lapte bea, de fapt, copilul; dar, dacă alăptezi înainte de a-i oferi alte alimente, poți fi sigură că primește laptele de care are nevoie.

Pas cu pas. În edițiile anterioare, am acordat importanță unor sfaturi ale AAP din 1980 despre introducerea alimentelor unul câte unul, la distanță de o săptămână între alimentele noi, pentru a vedea care dintre ele nu-i sunt pe plac bebelușului. De fapt, nu au fost făcute studii științifice care să arate necesitatea sau oportunitatea acestei practici. Părea însă logică și rezonabilă. Totuși, este una dintre regulile care se pot transforma în obsesii atunci când vine vorba despre a le permite copiilor noștri să experimenteze: „De dimineață, i-am dat niște banană, iar după-masă a încercat să ia pâine, ce să fac? N-ar trebuie să mănânce pâine săptămâna asta!“ Încă sunt de părere că nu este bine să-i oferi bebelușului de șase luni și o zi prea multe mâncăruri diferite deodată, dar nu m-aș îngrijora dacă încearcă două sau trei alimente într-o zi.

Glutenul. Prima ediție a acestei cărți recomanda introducerea glutenului la opt luni, dar chiar și atunci am avertizat că este un lucru discutabil. Glutenul a fost dezbătut pe larg în cadrul comunității științifice. Îngrijorarea este că, în cazul persoanelor cu o predispoziție genetică, glutenul declanșează o afecțiune foarte gravă: boala celiacă. Studiile recente făcute în Scandinavia[25,26] confirmă că alăptarea reduce riscul celiachiei, însă principalul factor de protecție nu este introducerea târzie a glutenului, așa cum se crezuse anterior, ci introducerea sa treptată, în timp ce copilul este încă alăptat.

În termeni practici, acest lucru înseamnă că este bine să continui alăptarea pentru cel puțin încă o lună (cu cât mai mult, cu atât mai bine) după introducerea glutenului, iar în primele două luni este bine să-i oferi glutenul în cantități mici. Dacă plănuiești să-ți înțarci copilul la șapte–opt luni, este bine ca primele lui alimente să

conțină gluten. Dacă decizi să alăptezi mai mult timp, este bine să introduci glutenul mai târziu? Acest lucru nu este foarte clar încă, deși în unele studii introducerea glutenului după șapte luni este asociată cu un risc ușor mai crescut de celiachie, fapt pentru care ESPGHAN (2008)[29] recomandă introducerea lui înainte de șapte luni.

Cum faci să oferi cantități mici de gluten? Dacă-i dai bebelușului cereale din comerț, poți să-i prepari o porție de cereale fără gluten și să adaugi jumătate de linguriță dintr-o cereală care conține gluten. Continuă să adaugi câte o jumătate de linguriță sau o linguriță de gluten mâncării pentru bebeluși timp de una–două luni; după aceea, poți crește treptat cantitatea de cereale care conțin gluten. Dacă gătești, poți face preparate fără gluten (de exemplu, orez) și îi poți oferi în fiecare zi câte o bucățică de pâine sau câteva macaroane, dar nu mai mult. După una–două luni, poți crește treptat cantitatea de cereale cu gluten, pâine sau paste.

Ține minte, biscuiții conțin gluten, deoarece sunt făcuți în general din făină de grâu. Îmi amintesc cum, la începutul carierei mele de pediatru, recomandam introducerea glutenului la nouă luni și cât de tare mă supărau bunicile care amestecau biscuiți în piureul de fructe „pentru a-l face mai hrănitor". „De ce ne chinuim", ne plângeam noi, „să le spunem mamelor să le dea copiilor cereale fără gluten dacă bunicile insistă să le dea biscuiți?" S-a dovedit că bunicile aveau probabil dreptate, și faptul că au primit cantități mici de biscuiți la șase luni se poate să-i fi ajutat pe unii dintre copii să evite celiachia. Încă o lecție de umilință.

Alimentele alergene. În anul 1982, ESPGAN recomanda întârzierea introducerii alimentelor cu potențial alergen până la șase luni pentru toți copiii și până la un an pentru copiii ai căror familii aveau în istoric probleme cu alergiile. În anul 2000, recomandarea Academiei Americane de Pediatrie (AAP)[30] era și mai fermă: în cazul copiilor cu istoric de alergie în familie, se recomanda introducerea laptelui de vacă și a produselor derivate la un an; ouăle, după doi ani; peștele și fructele uscate, nu înainte de trei ani. Tendința se schimbă însă. Aceste sfaturi se bazau pe opiniile experților și pe niște studii destul de neconcludente. Studiile ulterioare s-au dovedit, de asemenea, neconcludente. Pe baza datelor disponibile, atât ESPGHAN,[31] cât și AAP[32] consideră în prezent că întârzierea

introducerii anumitor alimente în dietă are un efect scăzut asupra riscului de alergii.

Cât despre bebelușii hrăniți cu biberonul, este bine să li se ofere laptele praf până la un an, evitând iaurtul, budinca sau laptele de vacă. Dar ai grijă: „laptele ajustat“ nu este același lucru cu „produsele preparate cu lapte ajustat“. Dacă vrei, poți face iaurt, înghețată, cafea cu lapte sau budincă din lapte ajustat. Înainte de un an, asigură-te deci că îi oferi copilului doar acest lapte, nu alte produse care îl conțin. După vârsta de un an, poate bea și lapte de vacă. Este bine ca bebelușii alăptați să primească doar lapte matern până la un an. Nu este nevoie să amestecăm lapte în mâncarea lor (de fapt, nu este o idee bună). Bebelușii alăptați nu mănâncă cerealele amestecate cu lapte: întâi sug și apoi mănâncă cerealele (cereale fără lapte, preparate cu apă), cele două amestecându-se în stomacul bebelușului (nu este nevoie să scuturi copilul, desigur!).

Acum, una este să-i oferi bebelușului o porție întreagă de lapte, budincă sau iaurt neajustat și alta este să-l lași să încerce cantități mici din mâncăruri care conțin puțin lapte (o bucățică dintr-o crochetă, umplutura dintr-un cannelloni). Când un bebeluș este hrănit cu biberonul fără nicio problemă, știm deja că nu este alergic la laptele de vacă, și nu contează deci dacă mănâncă mici cantități de lapte conținute în diferite mâncăruri. De asemenea, în cazul bebelușilor alăptați, este puțin probabil să apară probleme dacă consumă mici cantități de alimente care conțin și lapte de vacă înainte de a împlini un an. Totuși, în cazul familiilor cu istoric de alergii, chiar dacă nu există studii care să susțină acest lucru, cred în continuare că este înțelept să se aștepte până când bebelușul împlinește un an, deoarece laptele de vacă (inclusiv cel din sticlă) este principala cauză a alergiilor la copii.

Cu ani în urmă, prima dată se introducea gălbenușul de ou, urmat de albuș. Se proceda așa din două motive: albușul este foarte alergen, iar gălbenușul este bogat în fier, așa că părea logic să se ofere întâi gălbenușul. Totuși, noile date științifice au dovedit netemeinicia celor două motive. Deși gălbenușul nu este alergen, este imposibil de separat complet de albuș, chiar și în cazul ouălor fierte tare. Gălbenușul va avea mereu puțin albuș și poate declanșa reacții alergice severe în cazul unei persoane alergice la ouă. Pe de altă parte, deși gălbenușul este bogat în fier, conține, de asemenea,

un factor care împiedică absorbția acestuia,[2] așa că nu constituie o sursă atât de importantă de fier pe cât se credea anterior. În concluzie, nu merită efortul de a încerca să separăm albușul de gălbenuș.

Zahăr și sare. Fără zahăr și sare? Fără. În cazul adulților, consumul de sare și zahăr este prea ridicat în prezent; cu cât mai mult timp se poate bebelușul descurca fără ele, cu atât mai bine. Mierea este, de asemenea, de evitat, deoarece poate conține spori ai bacteriei botulinice, și în Statele Unite se recomandă evitarea ei până la vârsta de un an. Zahărul brun, melasa și zahărul de orez sunt tot tipuri de zahăr.

În plus, adăugarea de zahăr și sare în mâncarea unui copil reprezintă o altă metodă de a-l face să mănânce; dacă pui suficient zahăr peste fructe sau iaurt ori îi îneci legumele în sare va mânca tot. Am arătat deja că există o preferință clară a copiilor pentru mâncărurile dulci și sărate. Dar în natură nu găsim zahăr și sare în stare pură; abilitatea modernă de a le adăuga mâncărurilor permite manipularea sistemului de control al apetitului și-i face pe copii să mănânce mai mult decât au, de fapt, nevoie. Acesta este un alt motiv pentru care, deși nu produc carii, îndulcitorii artificiali nu trebuie adăugați în mâncarea pentru bebeluși. Problema nu este legată de cele câteva lingurițe de zahăr pe care le-ar putea ingera astăzi, ci cantitatea de zahăr pe care o va ingera de-a lungul vieții dacă se obișnuiește să mănânce totul îndulcit. Iar problema este aceeași dacă se obișnuiește cu îndulcitorii; în câțiva ani, va înlocui îndulcitorii cu zahărul.

Nu adăuga zahăr sau sare în mâncarea bebelușului, dar lasă-l să încerce mâncăruri care le conțin. Este în regulă să mestece un colț de pâine (care conține sare) și biscuiți (care conțin zahăr) ori să guste din mâncarea adulților.

Indicații ajutătoare (dar nu atât de importante)

În continuare, prezint opiniile mele personale, bazate pe experiența de părinte și pe preferințele proprii. Dar nu se bazează pe date științifice, așa că fiecare cititor va decide dacă este sau nu de acord cu mine.

Ce ar trebui să introduci prima dată?

Nu contează. Așa cum am explicat mai devreme, nu există dovezi științifice care să susțină recomandarea unui aliment în defavoarea altuia. Dacă-i dai bebelușului întâi fructe, apoi cereale și după aceea pui, vei urma întru totul recomandările ESPGAN. Dacă îi vei da întâi pui, apoi legume și după aceea cereale, te vei încadra, de asemenea, în recomandări.

Să presupunem că începi cu orezul. Fierbi niște orez, poate puțin prea mult, și nu-i adaugi sare. Poți pune un strop de ulei de măsline (va avea un gust mai bun și mai multe calorii). După ce-l alăptezi, îi oferi copilului tău una sau două linguri. Este bine să nu-i dai mai mult în prima zi, chiar dacă mănâncă cu plăcere. Dacă refuză prima lingură, nu insista, dar încearcă să-i mai dai peste o zi–două. Dacă dorește, poți să-i dai puțin mai mult în fiecare zi. După câteva zile, încearcă un nou grup de alimente – de exemplu, banană pasată. Mai târziu, poate încerca cartofi fierți, pui… Ordinea este dată doar ca exemplu, poți începe invers dacă vrei. Sigur, dacă vreunul dintre aceste alimente îi provoacă diaree sau alte simptome deranjante sau dacă-l respinge cu vehemență, este bine să mai aștepți câteva săptămâni. Dacă apar reacții mai severe, precum iritațiile, consultă medicul.

Nu este necesar să introduci câte un aliment nou în fiecare săptămână. Ani de zile am fost făcuți să credem că varietatea este foarte importantă (șapte tipuri și jumătate de cereale, 13 cu ciocolată, 15 cu cafea…); este doar o strategie de marketing. Varietate înseamnă ceva cereale, ceva legume, ceva fructe – dar nu este vital ca bebelușul să mănânce o mulțime de alimente din cadrul aceluiași grup. Merele nu au nimic deosebit față de pere, și cei mai mulți adulți se descurcă foarte bine consumând numai două cereale: orez și grâu, lăsând restul pentru vite. Dacă bebelușul tău mănâncă deja pui, nu-i aduci nimic în plus introducând carnea de vițel. Înainte de un an, introducerea multor alimente diferite nu înseamnă decât cumpărarea mai multor bilete la loteria alergiei.

Principalul motiv pentru a le oferi bebelușilor și alte alimente la șase luni (și nu mai târziu) este acela că unii au nevoie de suplimente de fier. Este deci logic ca alimentele bogate în fier să fie introduse primele. Pe de o parte, există multe tipuri de carne cu un conținut ridicat de fier organic biodisponibil. Pe de altă parte, ai la

dispoziție legume, boabe și cereale care conțin fier anorganic, care este mai greu de absorbit dacă nu este însoțit de vitamina C. Acesta este motivul pentru care mulți adulți mănâncă întâi salata (bogată în vitamina C), apoi cerealele, legumele și, la sfârșit, desertul. Ceea ce facem în general cu bebelușii din Spania nu este o idee prea bună, pentru că le oferim doar cereale la o masă, apoi legume la următoarea și fructe la cealaltă. Când bebelușul mănâncă mai multe alimente, este o idee bună să le combinăm, oferindu-i-le la aceeași masă (fără să le mărunțim împreună), în locul meniurilor monocromatice („timpul pentru cereale").

Ce fac dacă nu vrea niciun fel de mâncare?

Nu te îngrijora; este absolut normal. Nu încerca să-l forțezi.

S-ar putea să fii sfătuită să-i oferi alimentele înainte de a-l alăpta, astfel încât bebelușului să-i fie suficient de foame și să mănânce. Nu are niciun sens, pentru că laptele matern este mult mai hrănitor decât orice altceva. Există un motiv pentru care numim solidele „alimente complementare": nu fac altceva decât să completeze sânul. Dacă bebelușul suge și apoi respinge fructele, nu se întâmplă nimic; dar, dacă mănâncă fructele și apoi nu mai suge, pierde. Mai multe fructe și mai puțin lapte reprezintă rețeta pentru scăderea în greutate.

Același lucru este valabil pentru laptele praf. Nu uita, dacă nu alăptezi, trebuie să-i oferi bebelușului 500 ml de lapte zilnic, până la vârsta de un an. Nu este bine să eviți laptele pentru a-l determina pe copil să mănânce mai multe solide.

Va primi toate substanțele nutritive de care are nevoie dacă-i dau doar lapte matern?

După șase luni, unii bebeluși își epuizează toate rezervele de fier de la naștere și au nevoie de surse suplimentare. Acesta este unul dintre motivele pentru care le suplimentăm dieta. Alții nu au nevoie de fier decât după 12 luni sau chiar mai târziu.

Mulți bebeluși vor bea doar lapte matern până la opt–zece luni sau mai târziu. Nici măcar nu vor încerca altă mâncare și vor scuipa orice le ajunge în gură. Vor avea acești bebeluși un deficit de fier? Eu personal cred că nu; dacă refuză să mănânce este pentru că nu

au nevoie. Totuși, nu există studii științifice care să sprijine această presupunere. Poate fi valabilă și varianta opusă: deficiența de fier duce la scăderea apetitului, acest lucru explicând de ce refuză bebelușul să mănânce. Am văzut în câteva ocazii bebeluși de opt sau zece luni care nu doreau decât lapte matern și care nu creșteau în greutate, ba chiar scădeau; s-a descoperit că erau anemici și, odată ce li s-au dat suplimente de fier, au început să mănânce și să crească în greutate. Este bine să introduci carnea de pui sau alt tip de carne printre primele alimente pentru că este bogată în fier (bebelușii nu au nevoie de cantități mari). De asemenea, evită să-i dai fructele separat – ar trebui să le mănânce, la fel ca noi, după masă; astfel, vitamina C, conținută de fructe, ajută la absorbția fierului din legume și cereale. Dacă un copil refuză să mănânce și nu crește în greutate, este bine să fie dus la medic pentru a verifica o eventuală deficiență de fier sau o altă boală. Dar dacă totuși crește în greutate fără să mănânce solide? Asta înseamnă că are un apetit bun și consumă o cantitate mare de lapte matern, caz în care presupun că nu are o deficiență de fier. Oricum, dacă după alte câteva luni vrea în continuare doar lapte, iar doctorul sau părinții sunt îngrijorați, nu strică să-i fie făcute analizele.

Nu trebuie să pasezi mâncarea

Multe mame ajung la medic deoarece copiii lor de doi sau trei ani mănâncă doar mâncare pasată.

Copilul meu are cinci ani și nu mănâncă nimic solid. A refuzat întotdeauna să mestece. Trebuie să-l hrănesc cu lingura, pentru că refuză să mănânce singur.

Nu este o problemă cu adevărat gravă și, chiar dacă nu am face nimic, copilul ar ajunge să mănânce normal. Sau chiar crezi că va ajunge cineva să mănânce doar piure și la 15 ani? Dar este greu și arată ciudat. Bebelușul tău nu se va obișnui niciodată cu piureurile dacă nu le gustă. Mâncărurile moi, precum cartofii sau morcovii fierți, bananele, orezul fiert etc. pot fi pasate cu furculița. Merele și perele pot fi date prin răzătoare. Mâncărurile mai tari, ca puiul, pot fi tăiate în bucățele mici cu cuțitul sau îi poți cere măcelarului să-ți toace puiul (asigură-te însă că nu mai adaugă nimic) și-l poți apoi găti în puțin ulei, făcând niște minichifteluțe de pui.

În această perioadă crudă în care trăim, mulți copii trebuie să treacă prin trei înțărcări în loc de una singură. Orice psiholog îți va spune că înțărcarea este o perioadă sensibilă, cu potențial traumatic. Și totuși, mulți copii trec de la sân la biberon la două luni, apoi, de la biberon, la mâncăruri piure, pe la șase luni, și în cele din urmă de la piureuri la alimente normale, în jurul vârstei de doi–trei ani. Judecând după lupta și plânsul caracteristice, fiecare dintre aceste înțărcări este mai grea decât precedenta.

Fiul meu Juan, care are douăzeci de luni, a avut mereu probleme cu schimbarea; i-a fost întotdeauna greu să înceapă ceva nou. Trecerea de la biberon la lingură a fost groaznică; la fel a fost trecerea de la dulce la sărat și așa mai departe. Cam la un an, am început să-i punem bucăți mai mari în mâncare, dar le scuipa. Așa că l-am lăsat să mănânce mâncare pentru bebeluși până în ziua de azi. Tocmai i-au ieșit molarii și, deși este capabil să mestece macaroane, biscuiți, cartofi, cereale, hotdogi etc., transformă totul într-un joc, mâncând doar câte puțin între mese. Dacă-i punem în față, la ora mesei, o farfurie cu bucățele de mâncare, ia mâncarea și o aruncă.

De ce să nu înțărcăm bebelușul o singură dată? De la sân la mâncarea normală, un proces treptat care începe la șase luni și se poate termina câțiva ani mai târziu?

Apropo, mama aceasta a venit fără să vrea cu soluția: fiul ei mânca bucățelele „în joacă, între mese". Adică atunci când nu era forțat să mănânce. Odată ce copilul se obișnuiește cu mâncarea piure, încercarea de a-l forța să mănânce altceva sau luarea lui în râs, pentru că mănâncă doar piureuri, va înrăutăți probabil situația. Nu-l forța deloc să mănânce, indiferent dacă este vorba despre mâncare obișnuită sau despre piure, și, treptat, va începe să încerce lucruri noi.

Nu trebuie să gătești mâncăruri speciale

Cu puțină planificare, poți găti pentru bebeluș aproape aceleași lucruri pe care le gătești pentru adulții din familie. Gătește fără să folosești condimente sau sare – adaugă-le abia după ce pui deoparte porția bebelușului.

Orezul simplu, de exemplu, este o alegere excelentă de cereală fără gluten pentru bebeluşi. Mai târziu poţi adăuga suc de roşii, care este o legumă ca oricare alta (nu folosi ketchup, care nu este potrivit pentru copii; sosul făcut acasă, care conţine doar roşii şi ulei de măsline, poate fi folosit).

Există o mare varietate de cereale care conţin gluten: pâine, tăieţei, griş, paste alfabet, macaroane, spaghete… La început, ar trebui să fie oferite fierte, fără sos; mai târziu, se pot găti cu bulion sau asezona cu sos de roşii. Nu uita că stomacul unui bebeluş este mic, aşa că nu este o idee prea bună să-i dai supă.

Citeşte cu atenţie ingredientele de pe pachet; pastele ieftine conţin 100% grâu dur, dar cele mai scumpe conţin şi ouă şi este mai bine să fie evitate în cazul bebeluşilor cu istoric familial de alergii. La fel, pâinea simplă conţine doar grâu, dar unele varietăţi de pâine feliată sau biscuiţi conţin, de asemenea, zahăr, lapte şi ouă. În cazul bebeluşilor sub un an, alimentele simple sunt întotdeauna mai potrivite decât cele cu ingrediente adăugate.

Dacă vei căuta pe internet „autodiversificare“, vei vedea zeci de bebeluşi care mănâncă acelaşi lucru ca părinţii lor încă de la şase luni: spaghete şi orez cu sos de roşii, broccoli şi linte. Fără piureuri.

Când mama merge la serviciu

Sunt îngrijorată că fiul meu de trei luni nu acceptă biberonul. Am încercat tot felul de tetine şi formule de lapte praf. Doctorul mi-a spus să opresc alăptarea pentru a-l obişnui cu biberonul, dar în ultimele trei zile a stat fără să mănânce şi tot nu-l acceptă. M-am întors la alăptat, dar nu mai am suficient lapte şi pare să-i fie foame chiar şi după ce termină de supt. Ce pot face să accepte biberonul? Voi începe curând serviciul şi trebuie să-l înţarc înainte.

Mama aceasta a fost victima a două greşeli frecvente privind alăptarea şi munca.

Prima greşeală a fost să creadă că trebuie să înţarce copilul înainte de a se întoarce la serviciu. Acest lucru nu este necesar. În cel mai rău caz, poate apela la hrănirea mixtă: îl poate alăpta înainte şi după serviciu, copilul fiind hrănit cu lapte praf cât timp ea lipseşte.

Toți copiii (și toate mamele) trec prin momente grele atunci când sunt separați din cauza muncii, iar alăptarea poate fi o metodă minunată de reconectare. Multe mame găsesc soluții mai satisfăcătoare decât introducerea laptelui praf: unele își iau copiii la serviciu, altele se asociază și își „împart" munca, unele aranjează să le fie adus copilul la prânz, altele se mulg și pun laptele la păstrare. Chiar mai bine, dacă bebelușul tău mănâncă deja solide, poate fi hrănit așa cât timp lipsești (aceasta este excepția la regula generală cum că bebelușul trebuie întâi alăptat și apoi hrănit cu mâncare solidă).

Atunci când mergi la serviciu (sau să plimbi câinele), bebelușul nu știe unde ești sau cât timp vei lipsi. Va fi înspăimântat și va plânge ca și cum l-ai fi părăsit pentru totdeauna. Vor trece câțiva ani până când copilul va putea sta fără tine fără să plângă și până când să înțeleagă că „mama se întoarce". De fiecare dată când revii, îmbrățișează-l și alăptează-l, iar el se va gândi: „Pfui, încă o alarmă falsă!" Dar, dacă te întorci la serviciu și, tot atunci, vrei să-l și înțarci brusc, când revii acasă, bebelușul va dori să sugă, dar tu îl vei refuza, el ce să creadă atunci? „Sigur, m-a abandonat pentru că nu mă iubește." Este un moment foarte nepotrivit pentru înțărcare.

Cea de-**a doua greșeală** este să crezi că, dacă bebelușul va trebui să bea din biberon odată ce te întorci la serviciu, trebuie să se obișnuiască din timp cu acest lucru. Dacă totuși îl obișnuiești, nu vei fi reușit decât să ți-o cauți cu lumânarea: în loc de patru luni de alăptare exclusivă nu vei fi avut decât trei. Dar elementul relevant aici este că, așa cum am văzut în exemplul de mai sus, bebelușul refuză de multe ori biberonul. Chiar și atunci când mamele se mulg și încearcă să ofere laptele lor cu biberonul, mulți bebeluși refuză.

Motivul este acela că nu sunt proști. Dacă mama nu este acasă și vine bunica cu o sticlă (sau, și mai bine, cu o ceașcă, pentru a evita confuzia produsă de tetină), se pot întâmpla două lucruri. Dacă bebelușului nu-i este foame, nu va bea niciun pic. Va recupera atunci când se întoarce mama. Mulți bebeluși petrec majoritatea timpului în care sunt departe de mamele lor dormind, sugând apoi întreaga noapte. Acest aranjament este tolerabil atunci când mama și bebelușul dorm în același pat și multe mame consideră că în acest fel pot păstra o legătură strânsă cu copiii lor în ciuda orelor lungi petrecute la serviciu. Cealaltă posibilitate este că, dacă bebelușului îi este suficient de foame (și mai ales dacă în biberon este laptele

mamei lui), poate accepta să mănânce. În sinea lui poate gândi: „Ei bine, dacă nu-i aici, trebuie să mă descurc cu asta".

Dar dacă mama este acasă și bebelușul poate vedea sau mirosi sânul, cum să accepte o cană sau un biberon? „Mama trebuie să fie nebună, are sânul chiar acolo și vrea să-mi dea drăcia asta?" Nu este de mirare că insistă: „Sânul sau nimic!"

Mituri despre hrana solidă

Mit: mâncarea pentru bebeluși este mai hrănitoare decât numai laptele

Este o concepție greșită atât de comună încât, deși am făcut aluzii la ea, trebuie să revenim. Multor mame li se spune că „laptele tău este apă". Astfel de afirmații pot fi percepute ca niște insulte, ca și cum i-ai spune cuiva că nu are nimic în cap sau că are inima de piatră. Partea proastă este că mulți oameni cred asta. Să fim serioși! Nu există femei care să aibă apă în loc de lapte, așa cum nu există elefanți zburători.

Să aruncăm o privire asupra unei situații reale!

Fiica mea are șase luni. A fost și încă este alăptată. Am început totuși solidele (fructe și cereale) la patru luni, așa cum m-a sfătuit doctorul.

Până la patru luni, copilul meu a crescut bine, avea 6,3 kg și 63 cm, dar la ultima vizită la pediatru cântărea doar 6,980 kg și avea 66 cm. Doctorul mi-a spus s-o înțarc și s-o hrănesc conform următorului orar: la 9 dimineața, cereale; la 1 la prânz, legume; la 5.30 după-masă, fructe, și la 9.30 seara, cereale.

Ce este ciudat în legătură cu acest caz? Nu greutatea, care este normală la patru luni și tot normală și la șase luni. Creșterea în greutate din această perioadă este, de asemenea, normală. Ce este ciudat (sau ar trebui să fie) este diagnosticul dat de medic, iar tratamentul recomandat este și mai ciudat.

Dacă doctorul ar fi avut dreptate și creșterea în greutate ar fi fost insuficientă, iar cauza ar fi fost nutriția proastă, raționamentul logic ar trebui să fie acesta: ce mânca în perioada în care a crescut bine în

greutate? Era alăptată exclusiv. Ce mânca în perioada în care nu a mai crescut atât de bine? Lapte matern și solide. Concluzia: eliminarea rapidă a solidelor. În loc de aceasta, s-a ales înțărcarea – nici măcar înlocuirea alăptării cu biberonul. La șase luni, acest bebeluș mănâncă de doar patru ori pe zi, o dată fructe și o dată legume. Deși știm acum că bebelușii nu au nevoie chiar de atâtea calorii pe cât se credea, această dietă nu acoperă nici măcar necesarul minim. Din fericire, această mamă a schimbat doctorul, iar cel de-al doilea i-a recomandat o dietă care, deși nu ideală pentru a reveni la alăptarea exclusivă, cel puțin a permis supraviețuirea acestui copil (o sticlă de lapte praf în loc de legume și alăptare după fiecare masă).

Fiind un apărător înverşunat al alăptării (se vede?), sunt tentat să afirm că acest copil ia puțin în greutate din cauza introducerii premature a solidelor. Dar nu ar fi adevărat. Crește puțin în greutate nu din cauza a ceea ce mănâncă sau nu mănâncă, ci din cauza vârstei. Chiar dacă ar fi fost alăptată exclusiv în tot acest timp, ar fi crescut la fel. Chiar dacă părinții ar fi hrănit-o cu carne de porc, fasole și tort de ciocolată, ar fi luat la fel în greutate (sau poate chiar mai puțin, pentru că mâncarea nu i-ar fi fost pe plac).

Toți copiii cresc mai mult în primele trei luni, cât timp sunt doar alăptați (sau hrăniți cu biberonul) decât în următoarele trei. De la șase la nouă luni, când mănâncă și ceva hrană solidă, cresc și mai puțin, iar de la nouă luni la un an, cu mult mai multe alimente solide, nu cresc aproape deloc. Toți medicii au văzut acest lucru de sute sau mii de ori. Și totuși, mulți par să fie convinși că alimentele solide îngrașă copiii mai bine decât laptele. Mă întreb de unde această convingere.

Așa cum am spus înainte, mâncarea pentru bebeluși care conține carne și legume are adesea mai puține calorii decât laptele, ca să nu mai vorbim despre fructele sau legumele goale. Sigur că unele solide, precum cerealele, au mai multe calorii. Dar cum rămâne cu proteinele și calitatea acestora? Cum rămâne cu vitaminele, mineralele, acizii grași esențiali și alte substanțe nutritive? Ai putea spune că făina este mai nutritivă decât laptele?

Dieta noastră trebuie să satisfacă o varietate de nevoi. Singurul aliment capabil să satisfacă toate nevoile corpului uman, cel puțin într-o etapă a vieții noastre, este laptele matern. Un nou-născut este hrănit perfect în primele șase luni, sau chiar mai mult, doar cu laptele mamei lui. Dar nimeni nu ar fi bine hrănit în copilăria

timpurie sau în oricare alt stadiu al vieții mâncând doar carne, doar pâine sau doar portocale. Nu vrem să spunem că pâinea, carnea sau portocalele nu sunt hrănitoare, doar că ele trebuie completate cu alte alimente. Completate, nu înlocuite.

Sigur că nu putem bea lapte matern toată viața și de la un moment dat acesta trebuie completat cu alte alimente. Dar să nu ne păcălim: principalul motiv pentru care nu bem lapte matern întreaga viață este pentru că nimeni nu ni-l oferă. Deși poate nu perfect, laptele matern este alimentul cel mai apropiat de perfecțiune, la orice vârstă, mai mult decât oricare alt aliment cunoscut. Un naufragiat pe o insulă pustie ar putea supraviețui mai mult dacă ar avea numai lapte matern decât dacă ar avea numai pâine, sau numai mere, sau numai mazăre, sau numai carne.

Dacă vreun neștiutor îți spune: „Înțarcă-l, laptele tău nu mai are destule proteine.“, îi poți răspunde: „Ei bine, trebuie să-i reduc și porțiile de fructe și legume, de vreme ce acestea au și mai puține proteine.“ Iar dacă cineva îți spune că laptele tău este apă, îi poți răspunde: „Sigur, de aceea îi și dau, este apă pură, nu are clor ca apa de la robinet“. De fapt, mai bine nu spui nimic; unii nu prea au simțul umorului.

Mit: dacă mănâncă bine alimente solide înainte de culcare, va dormi toată noaptea

Ei bine, nu. Mulți copii continuă să se trezească în fiecare noapte, și la doi sau trei ani, chiar dacă au mâncat la cină cartofi și ouă sau fasole și cârnați.

S-a demonstrat că dacă mănâncă mai multe solide nu înseamnă că vor dormi mai mult.[33] În timpul primului an, copiii se trezesc noaptea nu doar din cauză că au nevoie să mănânce, ci și pentru că au nevoie de noi. Din fericire, alăptarea ne permite să le satisfacem ambele nevoi în același timp, iar copiii adorm repede, uneori atât de repede încât unii părinți numesc sânul „anestezie“.

Mit: după șase luni, bebelușii ar trebui să bea „lapte de continuare“

Laptele de continuare este o invenție comercială, fără niciun folos practic. În Statele Unite, Academia Americană de Pediatrie

(AAP) recomandă hrănirea bebelușilor nealăptați cu același tip de lapte praf pentru întreaga perioadă a primului an de viață. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) consideră, de asemenea, că laptele de continuare nu este necesar.

De ce a fost inventat atunci acest tip de lapte? Există o explicație foarte simplă. Legile din multe țări (inclusiv Spania) interzic reclamele pentru laptele praf pentru bebelușii mai mici de șase luni. Dar, în majoritatea țărilor, din păcate, nu se interzic reclamele la formulele de continuare (prezentate pentru bebelușii peste șase luni). Pentru producătorii de lapte praf, este ideal să aibă două produse cu același nume, diferențiate doar de un număr mic. Este cineva atât de naiv încât să creadă că publicitatea pentru „Lapterău 2" nu va crește vânzările pentru „Lapterău 1"?

Principalul avantaj al laptelui de continuare este, conform ESPGAN, faptul că este mai ieftin. De vreme de tipurile de lapte praf proiectate să răspundă cerințelor bebelușilor mici pot fi destul de scumpe, mamele cu venituri reduse ar putea fi tentate să introducă laptele de vacă înainte de un an, ceea ce nu ar fi foarte bine. Existența laptelui pentru bebeluși mai mari, mai ieftin deoarece nu este adaptat nevoilor celor sub șase luni, poate fi de ajutor pentru anumite familii.

Nu este la fel de ajustat? Sigur. Laptele de vacă are proteine în exces, de trei ori mai mult decât laptele matern. Acesta este unul din principalele sale pericole: copiii nu pot metaboliza o asemenea cantitate de proteine și se pot îmbolnăvi. Producerea laptelui praf presupune mai mulți pași, printre care și îndepărtarea majorității proteinelor. Îndepărtarea proteinelor din lapte nu este un proces ușor. Dacă nu trebuie să extragi o cantitate așa mare de proteine, producerea laptelui praf este mai ușoară și mai puțin costisitoare. ESPGAN pare să creadă că diferența de preț ar trebui să fie semnificativă, dar cel puțin în Spania diferența de preț pentru consumatorul final este neglijabilă.

Nu vrem să spunem că laptele de continuare este mai bun pentru bebelușii mai mari. Este chiar mai rău, pentru că este mai puțin modificat. Bebelușii mai mari îl metabolizează și îl tolerează totuși mai bine. Evident, industria alimentelor pentru bebeluși încearcă să folosească conținutul mai ridicat de proteine în publicitatea pe care o face produselor proprii, așa încât laptele de continuare este prezentat ca „îmbogățit cu proteine pentru a răspunde nevoilor de creștere ale copilului tău".

Ce prostie! Nevoia de proteine scade, de fapt, pe măsură ce copilul crește,[10] de la 2 g pe kilogram-corp, la naștere, la 0,89 g pe kilogram-corp, între șase și nouă luni, și 0,82 g pe kilogram-corp, între nouă și douăsprezece luni. Un copil care cântărește 8 kg are nevoie de 7,12 g de proteine pe zi. Le poate obține consumând 790 ml de lapte matern zilnic (o cantitate perfect rezonabilă) sau 550 ml de lapte praf de început (care conține o cantitate mai mare de proteine, pentru a compensa calitatea mai scăzută). Același bebeluș, dacă ar bea 500 ml de lapte de continuare, ar primi 11 g de proteine, mult mai mult decât are nevoie organismul lui, fără a lua în calcul proteinele pe care le consumă din cereale sau din pui.

Nu te lăsa păcălită de publicitate. Excesul de proteine din laptele de continuare nu este bun pentru copilul tău; acestea nu sunt decât deșeuri industriale.

Copiii alăptați ar trebui să fie alăptați în continuare. AAP recomandă alăptarea pentru cel puțin un an și apoi „atâta timp cât se dorește mutual". OMS și UNICEF recomandă alăptarea pentru „cel puțin doi ani și mai mult".[34]

Desigur, dacă dintr-un motiv oarecare vrei să-ți înțarci copilul înainte de un an, va trebui să-i oferi un alt tip de lapte, fie el de început sau de continuare. Decizia îți aparține. Nu le permite altora să aleagă pentru tine. Niciunei mame care-și hrănește copilul cu biberonul nu i s-a spus: „Laptele acesta nu mai este hrănitor, de-acum încolo trebuie să-i dai doar lapte matern sau să-i prepari cerealele doar cu lapte matern". Se subînțelege că, atunci când o mamă decide să-și hrănească copilul cu biberonul, va face acest lucru timp de ani de zile. O mamă care alăptează merită același respect.

Mit: dacă nu mănâncă, nu primește suficiente proteine

Tocmai am terminat de explicat acest lucru: chiar dacă bebelușul bea numai lapte, tot își ia cantitatea necesară de proteine. Cerealele și legumele mai adaugă proteine. În ciuda acestui lucru, unele mame sunt intimidate de argumente ciudate:

Sunt o mamă aproape vegetariană, deși ocazional mănânc pește. Mi-ar plăcea să-mi cresc fiica în același mod. Cei care nu sunt de acord cu mine îmi spun că este nevoie de carne pentru masa musculară etc.

Zilele trecute am văzut un rinocer la grădina zoologică. Mi s-a spus că nu mănâncă niciodată carne. Părea să aibă din plin masă musculară. Desigur, nu m-am apropiat foarte mult; poate că, dacă ajungi suficient de aproape pentru a-l atinge, vei descoperi că este, de fapt, lipsit de fermitate.

Capitolul 9

Ce poate face specialistul în sănătate

„Copilul meu nu mănâncă" este una dintre cele mai frecvente plângeri pe care le aude un medic.[35] Profesioniștii din domeniul sănătății se află în poziția de a preveni problemele de nutriție ale copiilor sau de a ajuta părinții să le depășească în stadiu incipient, înainte de a deveni o sursă de conflict și de îngrijorare pentru familie.

Totuși, uneori sfaturile noastre, chiar și comentariile noastre pasagere pot contribui la agravarea problemei. Două dintre aspectele profesiei noastre sunt susceptibile în mod special: verificarea greutății și introducerea solidelor.

Verificarea greutății

Am o fetiță de trei luni. La naștere, avea 3 kg. Am alăptat-o din prima zi și a luat bine în greutate, până acum aproximativ o lună. Atunci, a crescut doar cu 40 g în două săptămâni. Doctorul a spus că laptele meu nu mai este suficient și că ar trebui să-i dau câte 60 ml de lapte praf, după ce o alăptez câte cinci minute la fiecare sân. În acel moment au început problemele, pentru că fiica mea nu a acceptat biberonul. Am încercat să nu o forțez, s-o las în pace când refuza biberonul și să insist la masa următoare. Nu a dorit niciodată biberonul. Am încercat diferite mărci de lapte praf, diferite tetine și chiar i-am îndulcit laptele. Nimic nu a funcționat. În următoarea săptămână, fiica mea a luat în greutate 260 g, așa că medicul a fost de acord s-o alăptez exclusiv. Dar săptămâna trecută, a

crescut doar cu 20 g, așa că mi-a spus s-o alăptez la o masă și să-i dau lapte praf la următoarea.
Dar ea refuză în continuare. Reușesc doar s-o supăr și nu se mai oprește din plâns. Am încercat să-i dau din biberon la fiecare masă, ca să înțeleagă că nu mai primește sânul, dar zadarnic. Mai bine stă fără să mănânce; după un timp, plânge până adoarme.
Sunt disperată; nu mai știu ce să fac. Am încercat și să pun laptele meu în biberon și asta a funcționat. După aceea, am încercat să amestec laptele meu cu laptele praf, dar l-a respins. Ca să o fac să mănânce, îi picur lapte praf pe la colțul gurii, în timp ce suge. Dar nu reușesc s-o fac să înghită decât puțin lapte și mult aer.

Într-o lună scurtă, maternitatea relaxată și plină de bucurie a devenit un coșmar. Procesul de diagnostic a fost greșit. Creșterea în greutate a fost evaluată într-o perioadă prea scurtă și a fost comparată cu valori de referință nepotrivite. Tratamentul a fost nenecesar și incorect. Dacă un bebeluș este alăptat exclusiv, răspunsul nu este să introducem biberonul, ci să creștem frecvența alăptării.

Variabilitatea intrinsecă a creșterii, erorile de măsurare și variațiile produse de timpul scurs de la ultima hrănire, precum și regurgitarea și eliminarea fac verificarea săptămânală a greutății total nefolositoare. Acest lucru este evident în exemplul de mai sus, în care bebelușul, fără a-și modifica dieta (de vreme ce nu a acceptat biberonul), poate lua în greutate 20 g sau 260 g. După cum afirmă Fomon:[2] „Creșterile în greutate în intervale mai mici de o lună trebuie privite cu prudență" în timpul primelor șase luni. În următoarele șase luni, creșterea în greutate se evaluează la fiecare două luni.

Un grafic standard de greutate și un grafic al vitezei de creștere nu înseamnă același lucru. Graficele de greutate monitorizează greutatea într-un anumit moment, dar nu și creșterea în greutate într-un anumit interval. Atunci când creșterea pare prea rapidă sau prea lentă, ar trebui să consulți un grafic de creștere pentru bebeluși. Așa cum a construit propriile grafice de creștere, OMS a elaborat și tabele cu viteza de creștere pentru perioade de una, două, trei, patru și șase luni. Acestea se bazează pe creșterea copiilor normali, care primesc hrană normală (adică sunt alăptați). Pentru primele două

luni, graficele de creștere ale OMS sunt împărțite în perioade de una sau două săptămâni, diferențiate conform greutății de la naștere. Toate sunt disponibile pe *www.who.int/childgrowth/standards/en.*

În patru săptămâni, între două și trei luni de viață, acest bebeluș a crescut în total cu 320 g, valoare care se află deasupra percentilei cinci pe graficul Nelson (260 g în 28 de zile) și deasupra deviației standard -2 pe graficul OMS (280 g într-o lună). Creșterea în greutate este deci normală. Trebuie să reținem că deviația standard -2 de pe graficul de creștere nu este același lucru cu diferența efectivă de greutate în cadrul deviației -2; în acest caz, greutatea care corespunde deviației -2 este 3,810 kg la două luni și 4,380 kg la trei luni, cu o creștere de 570 g. Folosirea graficelor standard de greutate (care arată greutatea atinsă) în loc de graficele de viteză de creștere (care arată creșterea greutății) duce la erori grave în efectuarea calculelor.

De asemenea, după cum adaugă Fomon, în cadrul populațiilor unde malnutriția este la cote scăzute, majoritatea bebelușilor a căror creștere în greutate se încadrează sub percentila a cincea este normală (evident, de vreme ce 5% dintre bebeluși iau în greutate sub percentila a cincea).

Această mamă și bebelușul ei ar fi avut un trai mai tihnit, dacă greutatea ar fi fost măsurată la intervale mai mari, iar entuziasmul terapeutic excesiv ar fi lăsat locul observației prudente. În plus, refuzul îndârjit al biberonului confirmă faptul că fetiței nu îi era foame (deși opusul nu este întotdeauna adevărat; mulți bebeluși mai mici de două–trei luni acceptă biberonul chiar dacă nu le este foame). Prin încercarea lipsită de reușită de a face copilul să renunțe la sân, pentru a-l determina să accepte biberonul, mama nu reușește să îl facă decât să mănânce și mai puțin decât înainte de a primi acest sfat prostesc.

În cazul fiului Herminiei, vedem din nou importanța folosirii referinței potrivite:

Fiul meu are acum zece luni. S-a născut cu 3,950 kg. A fost mereu alăptat și a crescut bine, până acum aproximativ două luni, când a căzut sub medie.

Doi medici diferiți m-au sfătuit să-i dau supliment de lapte praf deoarece laptele meu nu mai este hrănitor, dar bebelușul refuză. Nu vrea nici să-l miroasă și mă tem că nu-l va accepta niciodată și nu doar că nu va crește în greutate, ci va începe

să scadă. Mi-e groază de asta, pentru că îmi doresc să alăptez în continuare cel puțin până la un an și jumătate.
La șase luni, bebelușul cântărea 8,170 kg, dar, la nouă luni, avea doar 8,950 g, iar la zece luni – 9,260 kg. Are 76 cm lungime.

Fiul Herminiei a crescut 410 g între opt și zece luni. Am consultat graficul vitezei de creștere pentru dezvoltarea în două luni. Între opt și zece luni, creșterea medie de greutate este de 544 g, iar cea de-a treia percentilă este de 60 g pentru cele două luni! Greutatea bebelușului nu doar că se încadrează în norme, ci este chiar mare, peste percentila 25 (360 g). Refuzul absolut al acestui copil de a se hrăni cu biberonul confirmă că greutatea lui nu este din cauza laptelui insuficient.

Creșterea în greutate în orice lună este normal să se situeze în intervalul dintre percentilele 10 și 3 sau chiar mai jos. Toate percentilele, de la prima până la percentila 100, sunt normale, deoarece graficele și standardele sunt elaborate exclusiv pe baza datelor culese având ca referință copii sănătoși. Dar luna în care greutatea se situează doar în percentila a treia este în general o excepție, o inconsistență care poate fi cauzată de un virus, de un episod de diaree, de separarea de mamă sau de o variație extremă a unui proces care este prin definiție capricios. În aceste cazuri, bebelușul va crește mai mult în luna următoare. Acesta este motivul pentru care există grafice pentru perioade diferite de timp și este extrem de important să le folosim pe cele potrivite. Avem mai jos un exemplu extras din graficele OMS:

Fete, creșterea pentru perioade de o lună, percentila a treia:
3–4 luni: 214 g
4–5 luni: 130 g
5–6 luni: 52 g
6–7 luni: -4 g

Înseamnă asta că o fetiță sănătoasă poate crește doar cu 214 + 130 + 52 – 4 = 392 g între vârsta de trei și șapte luni? Nu, deoarece un copil sănătos poate crește cu valoarea „minimă" în oricare lună, dar nu timp de câteva luni la rând.

Să ne uităm acum la un alt grafic:

Fete, creșterea pentru o perioadă de două luni, percentila a treia:
3–5 luni: 556 g
5–7 luni: 267 g

Totalul este de 823 g, mai mult decât dublul totalului pentru patru perioade de câte o lună. Dar încă nu este suficient:

Fete, creșterea pentru o perioadă de patru luni, percentila a treia:
3–7 luni: 1071 g

Este deci esențial să evaluăm întregul – creșterea pentru întreaga perioadă – și nu să ne uităm doar la creșterea lunară. Este, de asemenea, important să luăm în considerație înălțimea; greutatea normală pentru un copil scund ar putea fi prea mică pentru unul mai înalt.

Începerea diversificării

Doctorul m-a sfătuit să încep să-i dau fiului meu cereale fără gluten de două ori pe zi. Problema este că fiul meu (patru luni și jumătate) nu le vrea nicicum, iar doctorul mi-a spus că trebuie să-l fac să mănânce. Este foarte frustrant și mi se rupe inima când văd cât este de greu pentru el. N-a fost un mare mâncăcios încă de când s-a născut; de multe ori se mulțumea să sugă câteva minute și nu a acceptat niciodată biberonul.

Deși ultimele recomandări sunt pentru începerea diversificării după șase luni, nu la patru luni,[20] în cazul de față nu momentul diversificării a produs conflictul, ci sfatul de a forța copilul să mănânce. Alimentele trebuie introduse în cantități mici, mărite treptat, urmând indicațiile date de copil.

Povestea Teresei este și mai dramatică:

La șase luni și jumătate, am început cu fructele și lucrurile au fost și mai rele decât cu cerealele. Le-a refuzat din start; își întorcea capul și strângea buzele la vederea linguriței. Dacă

reușeam cumva să-i bag un pic în gură, scuipa. Așa că a trebuit să-l alăptez în continuare.
Când l-am dus la controlul de șapte luni, doctorul m-a certat și mi-a spus că trebuie să fiu fermă cu el și că, dacă refuză să-și mănânce fructele sau cerealele, să nu-i mai dau să sugă chiar dacă plânge de foame. Ar fi trebuit să-i dau doar apă până la masa următoare. Deși creștea bine, doctorul mi-a spus că trebuie să fac eforturi mai mari să mănânce. Mi-a explicat că fiul meu a ajuns acum într-un stadiu mult mai activ și că are nevoie de mai multă energie și carbohidrați din cereale, precum și de vitamine și minerale din fructe.

La șapte luni, fiul Teresei are 72,5 cm lungime și 9 kg. Conform graficelor OMS, înălțimea lui este peste percentila 85, greutatea lui este mai aproape de percentila 85, decât de percentila 50, iar raportul greutate/înălțime este exact la medie. Ținând cont de aceste valori, deși Teresa nu ne-a spus nimic despre creșterea lui în greutate în ultimele luni, este puțin probabil să fi fost probleme. De fapt, refuzul copilului de a mânca este o dovadă suficientă că nu-i era foame. Ca să nu mai vorbim despre sfatul absolut lipsit de logică de a-i da apă în loc de lapte din cauza nevoilor energetice crescute: apa nu are nicio calorie. Hrănirea complementară nu este menită să înlocuiască alăptarea, ci doar să o completeze. În plus, așa cum am menționat mai devreme, nevoile energetice pe kilogram-corp nu cresc, ci descresc în primul an de viață.

Atenție la limbaj

Cuvintele, odată rostite, nu mai pot fi luate înapoi și poveștile multor mame din cuprinsul acestei cărți ne demonstrează cât stres pot genera chiar și comentariile întâmplătoare.

Profesioniștii din domeniul sănătății trebuie să scoată din limbajul lor expresii precum „abia se încadrează în grafic“ ori „crește greu în greutate“ sau „nu crește bine“. Copilul fie îndeplinește criteriile pentru creșterea insuficientă[2] (creștere în greutate sub deviația standard -2, pentru cel puțin două luni, dacă este mai mic de șase luni, sau pentru trei luni, dacă este mai mare de trei luni; iar raportul greutate/înălțime este mai mic decât percentila a cincea),

fie nu le îndeplinește. Desigur, în unele cazuri la limită, este bine să supraveghem greutatea cu atenție și să recomandăm poate hrăniri mai frecvente; dar acest lucru se poate face fără a eticheta copilul și fără a îngrijora părinții.

Doctorii pot face, de asemenea, recomandările într-o manieră mai puțin protocolară. Compară următoarele fraze:

- „Începând cu X luni, dă-i bebelușului pui."
- „Începând cu X luni, poți începe să-i oferi pui."
- „Seara dă-i 180 ml de piure de legume."
- „Când îți este confortabil, oferă-i niște legume. Mărește cantitatea dacă bebelușul le primește cu plăcere."

Recomandările stricte cu privire la cantități, orare, ordinea introducerii alimentelor și alte detalii nu se bazează pe știință,[2,18] dar pot contrazice nevoile bebelușului, părerile mamei și obiceiurile familiei ei, precum și sfaturile altor profesioniști.

În cele din urmă, este cel puțin deranjant gândul că o mamă poate pleca de la cabinetul medicului simțind că acesta „a certat-o".

Jos cu cântarul de pe piedestal

Examinările bebelușilor urmează adesea un protocol. Mama oferă explicații cu privire la copil în timp ce-l dezbracă. Apoi pediatrul îl examinează. La sfârșit, îl cântărește și abia apoi întreabă mama: „Cum este, doctore?"

Ar părea că greutatea este singurul aspect important al sănătății unui copil.

Ceea ce contează cu adevărat este ceea ce spune mama. Ea este cea care vede copilul în fiecare zi. Examinarea este următoarea ca importanță, deoarece îi permite medicului să evalueze sănătatea fizică și dezvoltarea bebelușului. Cea mai puțină importanță o are greutatea, care rareori ne oferă informații pe care nu le-am suspectat deja: dacă un bebeluș este cu adevărat subnutrit sau obez, se vede. Principalul avantaj al cântăririi bebelușului este aflarea unei valori de referință, în cazul în care bebelușul se îmbolnăvește ulterior, pentru a cuantifica exact pierderea în greutate.

Este ceva ce pot face profesioniștii din domeniul sănătății pentru a modifica importanța cântarului în cadrul vizitei la cabinet? Poate că, în loc să cântărim copilul înainte de a spune că „este în regulă", am putea începe prin a reformula cele spuse de mamă: „Deci, din ce-mi spuneți, fiica dumneavoastră este sănătoasă și se dezvoltă normal."

Apoi, în timpul examinării, putem continua cu explicațiile: „Urmărește foarte bine cu privirea. Respirația îi sună bine."

Iar la sfârșit: „Fetița dumneavoastră este perfect sănătoasă și puternică. Acum, doar pentru a-mi satisface curiozitatea, o s-o și cântăresc."

Partea a IV-a

Întrebări frecvente

Dar dacă într-adevăr nu mănâncă?

Sigur că există copii care nu mănâncă – de fapt, care mănâncă mai puțin decât ar avea nevoie organismul lor. Diferența dintre un copil care nu mănâncă și unul care „nu mănâncă" este aceea că primul pierde în greutate în timp ce al doilea nu.

Motivul din spatele unui copil care chiar nu mănâncă sunt variate. Unele sunt similare cu cele care-i fac pe adulți să se oprească din a mânca: răceala sau gripa, diareea, durerile de gât, pentru a nu menționa bolile mai serioase.

Dacă copilul nu mănâncă deoarece are tuberculoză, nu se va face mai bine fiind îndopat cu mâncare. Se va face bine, atunci când va primi tratamentul potrivit pentru boala sa, și, odată ce se simte bine, va începe să mănânce singur. Se aplică deci aceeași regulă generală: Nu forța niciodată un copil să mănânce. Dacă este sănătos, a mâncat cantitatea de care are nevoie. Dacă este bolnav, oferă-i frecvent felurile preferate, dar fără a-l forța să mănânce, pentru că altfel va ajunge să vomeze. Dacă pierde din greutate, du-l la medic.

Am alăptat-o exclusiv pe Cristina (care are acum șapte luni și jumătate) timp de șase luni și apoi am început să-i ofer solide, fără s-o fac să mănânce. Dar acum nu mănâncă. Doctorul îmi spune că s-a oprit din creștere și că trebuie s-o înțarc ca să mănânce. A supt la fiecare oră și jumătate în ultimele două luni.

Cristina nu a mai crescut în greutate între cinci și opt luni. Mama, Marisa, a mers la câțiva medici, care au fost cu toții de acord că problema consta în „răsfățul" copilului alăptat atât de frecvent. Înțărcarea era singura opțiune pentru a o face să mănânce.

între opt și nouă luni, fetița nu doar că nu a crescut în greutate, ci a scăzut, astfel că mama a dus-o la secția de urgențe a unui spital bun. Diagnosticul a fost de fibroză chistică, o boală genetică gravă. Acesta este un exemplu extrem, dar, din nefericire, nu este foarte rar. Dacă bebelușul alăptat nu crește în greutate, nimeni nu se îngrijorează, nimeni nu face analize, nimeni nu-și bate capul să afle care ar putea fi problema. Mamei i se spune pur și simplu să înțarce. Abia după aceea, când bebelușul nu crește nici cu laptele praf, doctorii încep cu adevărat să se îngrijoreze și descoperă adesea că bebelușul este, de fapt, bolnav. Este trist, dar unele mame se găsesc în situația de a trebui să mintă și să ascundă faptul că încă alăptează pentru a obține atenția medicală necesară pentru copiii lor.

În mod destul de curios, singurul aliment pe care-l mânca Cristina în afară de laptele mamei ei (din fericire, această mamă nu a urmat sfatul prostesc de a înțărca!) era carnea de pui. Cred că acest lucru arată doar cât de bine știu copiii de ce au nevoie; pacienții cu fibroză chistică pierd proteine, iar Cristina căuta alimente bogate în proteine.

Alți copii se opresc din mâncat din motive psihologice. Am văzut la un moment dat o fetiță, în vârstă de un an și puțin, care refuza să mănânce și a pierdut rapid în greutate atunci când mama sa s-a întors la serviciu. Fetița avea două bunici, dintre care una venea des în vizită și se juca cu ea. Totuși, dintr-o varietate de motive, mama a ales-o pe cealaltă bunică drept bonă, o femeie pe care copilul abia o cunoștea. Fetița s-a trezit deodată „abandonată“ de mamă, în mâinile unei străine. (Știu că mama nu a abandonat-o, dar fetița nu știa asta, nu avea cum să știe. În primii ani, când mamele și copiii sunt separați chiar și numai pentru câteva ore, copiii se poartă ca și cum mamele au dispărut pentru totdeauna.)

Trebuie să înțarc pentru a-mi face copilul să mănânce?

Fiica mea s-a născut acum șapte luni și jumătate. De atunci, nu s-a mai despărțit de sân. La fiecare masă, îi prepar și-i ofer mâncare pentru bebeluși și, totuși, ea întoarce capul și nu deschide gura pentru nimic. Ce să fac? Ar trebui s-o înțarc, așa cum mi s-a sugerat, ca să ajungă să mănânce?

La fel ca în cazul Marisei (vezi paginile 135-136), multor mame li se spune că după înțărcare bebelușii lor vor începe să mănânce. De parcă bebelușii hrăniți cu lapte praf mănâncă nemaipomenit de bine!

Sunt o mamă disperată. Fiica mea de zece luni vrea să bea doar din biberon și, desigur, urăște legumele.

Așa cum am explicat (vezi secțiunea „Când mama merge la serviciu", la paginile 117–118), înțărcarea bruscă poate duce cu ușurință la refuzul solidelor. Ocazional am văzut câte un bebeluș care scade 500 g într-o săptămână, când mama încearcă să înțarce brusc. După reluarea alăptării (așteptată atât de mamă, cât și de copil), copilului îi revine interesul pentru viață și începe să sugă, acceptând uneori și biberonul. După recuperarea greutății pierdute, bebelușul poate reveni ușor la alăptarea exclusivă. În alte situații, când nimeni nu intervine în ajutorul mamei și al bebelușului, acesta din urmă sfârșește prin a renunța, acceptând biberonul, de vreme ce instinctul de supraviețuire este mai puternic decât orice altceva. După ce bebelușul acceptă biberonul, va recupera greutatea pierdută, dar va rămâne un copil care crește încet.

Crezi că inventez asta? Citește ce i s-a întâmplat Laurei:

Fiica mea de 11 luni cântărește 7,230 kg și are 71 cm. Problema este că nu vrea să mănânce. Am alăptat-o timp de opt luni. La patru luni, i-am introdus fructele și la cinci, cerealele; apoi am trecut la legume cu carne și pește. Greutatea ei a fost bună până la controlul de șase luni. De atunci, a mâncat foarte puțin, iar în ultima vreme nu mai mănâncă aproape nimic. Cât am alăptat, părea interesată de mâncare, dar acum ora mesei a devenit o agonie.

Conform graficelor americane și spaniole aflate în uz atunci când Laura era mică, greutatea ei se situa sub cea de-a treia percentilă (ceea ce nu este neapărat anormal, așa cum am spus deja). Cineva s-o fi gândit că va crește mai bine cu lapte praf. Evident, nu s-a întâmplat așa. Conform graficelor OMS, greutatea Laurei este normală, cu un sfert de kilogram deasupra celei de-a treia percentile. Problema nu constă totuși în ce grafice să folosim: cele vechi pot

fi folosite cu precauție și bun-simț, în timp ce graficele OMS pot fi folosite într-o manieră rigidă și lipsită de rațiune.

Dar dacă are anorexie?

Anorexia nervosa este o afecțiune psihică gravă. Nu apare în cazul copiilor mici, ci al adolescenților (deși începem s-o vedem la pacienți din ce în ce mai tineri). În orice caz, nu se vindecă prin forțarea pacientului să mănânce, acest lucru fiind contraproductiv. Regula menționată este încă valabilă: nu forța copilul să mănânce, iar, dacă apare scăderea în greutate, caută o posibilă boală (care poate fi și mentală). Adolescenții cu anorexie scad în greutate. Scad mult în greutate. Dacă, prin urmare, copilul nu a pierdut în greutate, indiferent de vârstă, nu are *anorexia nervosa*.

Ar putea avea anorexie infantilă?

Sunt de acord cu tot ce scrieți, dar, în cazul fiicei mele Maite, nu se aplică; ea chiar nu mănâncă.
Încă de la început a refuzat sânul. A trebuie să mă mulg și s-o hrănesc cu biberonul. Dar apoi am rămas fără lapte și am început cu laptele praf (și cu necazurile). Bea jumătate din sticlă și apoi plângea. I-au fost făcute tot felul de analize și toate au ieșit bune, deși părea să aibă reflux, așa că i-au dat niște medicamente (cisapride) și un lapte special pentru reflux. Singurul mod în care mânca era în somn.
Acum are 13 luni și cântărește 7 kg, iar lucrurile stau îngrozitor. De-abia bea puțin lapte. Ia doar patru–cinci înghițituri din alte alimente.
Doctorul vorbește despre internarea ei în spital și folosirea unei sonde de hrănire pentru a crește în greutate, urmând ca apoi să înceapă consilierea psihologică.
Doctorii au eliminat orice cauză fiziologică/organică.

Să clarificăm faptul că termenul „anorexie" înseamnă „lipsa apetitului" sau „a nu mânca". Acesta este un simptom care poate însoți aproape orice boală. Un copil cu roșu în gât sau un adult cu diaree vor avea probabil și anorexie. *Anorexia nervosa* este însă o tulburare specifică. Este aceeași diferență ca între „febră", un simptom

comun în sute de boli diferite, și „febra tifoidă“, o boală specifică și concretă. Nu există nicio boală numită „anorexie infantilă“ – este un mod pretențios de a spune despre un copil că „nu mănâncă“.

Să presupunem că îți duci copilul la medic spunând că ai observat că este foarte fierbinte; acesta ar putea spune, în urma consultului, că „are o infecție a urechii“. Ți-a oferit un diagnostic, o informație care îți lipsea. Dar dacă spune doar „are febră“, ai putea replica: „Știam deja asta, dar tot nu știu care este cauza.“ În același fel, dacă spui „copilul meu nu mănâncă“ și cineva îți spune „are anorexie infantilă“, nu ți-a oferit niciun diagnostic. A repetat pur și simplu, folosind cuvinte mai prețioase, ceea ce ai spus și tu.

Întorcându-ne la fetița de 13 luni, Maite, descrisă la pagina 138: este adevărat că greutatea ei se află sub ultima linie a graficului, dar nu cu mult. Medicul ar trebui să-i facă o serie de analize pentru a vedea dacă totul este în regulă. Dar, dacă toate rezultatele sunt normale, am dovedit că acest copil este complet sănătos. Avem deci de-a face cu unul dintre cei 15 000 (3% din total) de copii sănătoși din Spania care la un an se află sub cea de-a treia percentilă. (În Statele Unite, sunt 200 000 de copii sub cea de-a cincea percentilă.)

Ideea de a o hrăni folosind un tub este ridicolă. Din păcate, nu este pentru prima oară când am auzit acest lucru. Nu mi-e rușine să spun că asta este o formă de abuz și că, într-adevăr, ar trebui să începi „ședințele de consiliere psihologică“ dacă ți-ai supune copilul unei asemenea cruzimi. Așa cum nu este etic să-i scoți cuiva apendicele dacă nu este bolnav, nu este în regulă să internezi un copil și să-l hrănești printr-un tub când e sănătos. Iar Maite este sănătoasă, fapt dovedit prin toate analizele care au ieșit în parametri.

Dacă Maite ar continua să scadă în greutate din motive necunoscute, chiar și după rezultatele normale ale analizelor; dacă ar ajunge la 6 kg și apoi la 5 și la 4, dacă și-ar pierde interesul pentru viață și ar începe să arate ca o lumânare pe cale să se stingă, atunci s-ar putea spune: „Nu am găsit nimic în neregulă, dar este evident că este bolnavă. Să folosim un tub de hrănire sau, într-o încercare disperată de a o ține în viață, terapia intravenoasă. Toate acestea în timp ce continuăm să căutăm ce este în neregulă cu ea, cu speranța că o putem salva sau că se petrece vreo minune și se face bine singură“. Maite însă a crescut constant încă de la naștere, deși încet, dezvoltarea ei motorie este bună și, atunci când nu este torturată să mănânce, este un copil fericit.

Apropo, cisapride nu mai este folosit aproape deloc și a fost scos de pe piață în Statele Unite din cauza efectelor sale secundare grave. În ceea ce privește tipurile de lapte praf antireflux, s-a constatat că nu au niciun efect nici măcar atunci când există un diagnostic adevărat de reflux.

Ce s-ar fi întâmplat dacă, în loc să se nască acum, într-o epocă a medicinei disponibile tuturor, cu vizite gratuite nelimitate la pediatru (în Spania), Maite s-ar fi născut în secolul trecut? Cineva ar fi putut observa că este prea slabă și poate mama ei ar fi primit unul dintre numeroasele „tonice organice" cărora li se făcea atâta reclamă. Dar nimeni nu i-ar fi făcut analize, părinții nu ar fi fost îngrijorați și nimeni nu ar fi amenințat cu hrănirea prin tub. Dacă l-ar fi consultat pe doctorul Ulecia y Cardona, specialist vestit pentru tratarea copiilor subnutriți (pe care-l veți întâlni în Anexă), el nu s-ar fi îngrijorat.[43] În cartea sa, putem vedea fotografii ale copiilor pe care i-a tratat cu succes: T.A., de șase luni și jumătate, care cântărea 4,020 kg, care a ajuns la 5,530 kg la 13 luni; M.C., de 16 luni, care avea 5,800 kg și care la doi ani era „foarte bine", deoarece ajunsese la 7,700 kg. Acei copii aveau probleme legate de greutate, care au fost tratate fără tuburi de hrănire, doar cu alimentația potrivită.

Nu i se va micșora stomacul?

Nu. Îmi pare rău, probabil că într-o carte ca aceasta așteptați un răspuns mai lung. Dar nu-mi găsesc cuvintele. Pur și simplu, nu.

Dar dacă așa cere copilul atenție?

„A cere atenție" este o expresie nefericită. Oameni diferiți o înțeleg în moduri diferite, uneori chiar opuse, și nu este nenorocire mai mare pentru o expresie.

În limbajul comun, „a cere atenție" înseamnă a face lucrurile astfel încât să te observe ceilalți. Ai putea să-ți vopsești părul verde sau să te plimbi cu un tigru în lesă. În acest sens, „a cere atenție" este ceva negativ, similar cu „a arăta ca un prost" sau „a te da în spectacol". Nimeni nu acordă prea multă atenție celor care o caută astfel.

Pentru psihologii care studiază comportamentul copiilor, „a cere atenție" are cel puțin două sensuri distincte, niciunul din ele

negativ. Nu înseamnă niciodată că respectivul copil „se prostește" sau „se dă în spectacol" ori că ar trebui să-l ignori.

Prima semnificație a acestei expresii se referă la un comportament spontan (instinctiv) comun și altor specii de mamifere: când un pui se separă de mama sa în joacă sau pentru a explora, se întoarce frecvent la ea pentru a-i arăta unde se află și ce face. În același timp, mama se uită des după puiul ei și-l strigă atunci când își schimbă locul sau dacă el se îndepărtează prea mult. În cazul altor mamifere decât omul, acest lucru se întâmplă prin intermediul lătratului, al grohăitului sau al behăitului, dar, în cazul omului, ia forme mai complexe: „Mami, uite ce castel am făcut!", „Judy, rămâi pe trotuar!", „Uite, mami, sunt un pirat!", „Hai Pablo, este timpul să plecăm!"

Este ușor de observat că atragerea atenției mamei a contribuit timp de milioane de ani la supraviețuirea speciei noastre. Cei mici care nu cereau constant atenția adulților se pierdeau sau erau mâncați, eliminați astfel prin selecție naturală. A ne atrage atenția în acest fel este un instinct al copiilor noștri; nu se pot abține și, dacă țipăm la ei să ne lase în pace pentru că vrem să citim ziarul, nu reușim decât să-i facem să se simtă nesiguri și astfel să dorească și mai mult să ne atragă atenția.

A doua semnificație pe care o dau psihologii acestei expresii se referă la comportamentul mai mult sau mai puțin neregulat care se manifestă atunci când o persoană are nevoie de atenție și nu știe cum să o obțină în modurile obișnuite. Se spune astfel că un copil care se lovește peste cap, vomează, lovește sau face pe el ar putea încerca să atragă atenția. Adulții fac și ei lucruri pentru a atrage atenția: devin isterici, amenință sau încearcă să se sinucidă, țipă sau se bat. Nimeni nu ajunge la aceste extreme decât dacă celelalte metode, mai ușoare, de a atrage atenția (vorbitul, plânsul) au eșuat.

Când un psiholog spune: „Acest copil lovește sau mușcă pentru a atrage atenția.", ceea ce vrea să spună este: „Acest copil are nevoie de mult mai multă atenție decât primește și a recurs la lovire și mușcat, deoarece nimeni nu-i acordă atenție dacă nu se comportă așa; trebuie să-i acordați multă atenție pentru a rezolva problema". Din păcate, mulți părinți și chiar și unii specialiști înțeleg această expresie așa cum este folosită în mod curent, în sensul de „copilul se prostește" sau „se dă în spectacol" și deci cred că trebuie să ignore comportamentul pentru a-l face să înceteze.

Majoritatea copiilor care refuză să mănânce o fac pur și simplu din cauza sațietății. Nu vor să ne atragă atenția decât pentru a ne face să înțelegem: „Hei, am terminat de mâncat!" Este posibil ca unii copii să caute atenție la ora mesei în legătură cu alte lucruri și asta ar trebui să ne arate că au nevoie de mai multă atenție: cineva cu care să se joace, care să le citească povești, să le respecte micile reușite și să nu le refuze contactul fizic și compania. Desigur, au nevoie și să nu fie forțați să mănânce.

Are nevoie de apă, suc sau ceai?

Mi s-a spus la spital că ar trebuie să-i dau fetiței mele apă, mai ales vara. Problema este că ea (are un an) nu vrea să bea apă. Nu vrea să bea apă din sticlă; ia câteva înghițituri din cană și apoi se joacă cu ea. Am încercat s-o facem să bea, dar împinge sticla. Am încercat și cu sucuri făcute acasă sau cumpărate, dar nu-i plac. Cum să fac să i se pară mai interesant să bea apă?

Îmi pare rău, dar nu există nicio modalitate de a face un copil să bea apă. Dacă ar avea nevoie de apă, ar bea; dacă nu bea înseamnă că nu are nevoie. Punct.

Copiii alăptați exclusiv la cerere nu au nevoie de apă, decât dacă au febră mare sau diaree (în aceste cazuri, trebuie să alăptezi frecvent și poate să oferi puțină apă după supt). Studiile au fost efectuate pe beduini, în deșert. Acești copii nu au nevoie de apă.

Copiii hrăniți cu biberonul la cerere cu lapte praf pregătit corespunzător nu au nici ei nevoie de apă în plus. Este incredibil cât de multe persoane, inclusiv profesioniști din domeniul sănătății, încă sunt de părere că au nevoie. Dacă experții spun „o măsură de lapte praf la 30 ml de apă", o spun cu un motiv. Dacă bebelușii hrăniți cu lapte praf ar fi avut nevoie de apă în plus, experții ar fi putut spune foarte simplu „o măsură la 40 ml de apă".

După începerea diversificării, dacă cea mai mare parte a hranei copilului este alcătuită din fructe și legume, probabil că are nevoie de și mai puțină apă decât înainte. Când copiii încep să mănânce alimente mai sărate sau mai uscate (pui, pâine, biscuiți), li se va face sete.

Pentru orice eventualitate, atunci când începi diversificarea, poți să-i oferi copilului apă într-o ceașcă (bebelușii alăptați vor prefera

ceașca în locul sticlei, iar cei hrăniți cu biberonul pot începe și ei să învețe). Dar, dacă copilul nu bea apă, nu insista. El știe ce are nevoie să bea, nu te îndoi de judecata sa.

Este foarte important să-i oferi doar apă pentru băut. Nu suc, nu ceai, nu apă îndulcită; doar apă. Sucul băut în mod uzual și consumul de băuturi răcoritoare în loc de apă reprezintă una dintre cauzele obezității în cazul tinerilor și al copiilor, care este atât de întâlnită în prezent.

Fructele sunt foarte sănătoase, dar sucul nu este la fel de bun pentru copii. Nu este vorba doar despre sucul de la magazin, care conține ingrediente nesănătoase. Chiar dacă faci sucul acasă, este bine să limitezi consumul lui. Problema este că o cană de suc se face din cel puțin două portocale. Puțini oameni mănâncă două portocale odată. Dar sucul este ușor de băut, întâi un pahar, apoi altul, până când unii copii consumă mai mult de un litru pe zi. Stomacurile lor mici se umplu de suc și apoi nu mai pot mânca nimic. Copiii mai mari au problema opusă: stomacul lor este mai mare și pot mânca tot ce au nevoie, plus sucul, ceea ce duce la obezitate. La orice vârstă, excesul de zahăr natural conținut de fructe poate duce la diaree cronică. De aceea, Academia Americană de Pediatrie (AAP) recomandă introducerea sucului după șase luni.[37] Între unul și șase ani, cantitatea maximă recomandată (maximă, deoarece nu au oricum nevoie deloc de suc) este între 110 și 170 ml pe zi. Iar între șase și opt ani, cantitățile se dublează. Cu alte cuvinte, la o petrecere, sucul proaspăt stors este mai bun decât cel cumpărat; dar, pentru consumul zilnic, oferă doar apă.

În ceea ce privește ceaiurile instant pentru bebeluși (folosite în multe țări), este o rușine că încă există pe piață. Conțin în proporție de 95% zahăr, de obicei glucoză (dextroză) și, uneori, sucroză (zahăr de masă). Dacă-i dai bebelușului cantitatea de ceai recomandată pe etichetă, la vârsta de un an va fi consumat deja mai mult de 7 kg de zahăr pur. Dacă bebelușii ar avea nevoie de aceste infuzii (dar nu au), ar fi mai bine să fie făcute acasă, fără zahăr, iar dacă ar avea nevoie de zahăr (dar nu au), l-ai putea cumpăra din orice magazin, la un preț de patruzeci de ori mai mic.

De ce vomează atât de mult?

Sunt o mamă de 24 de ani disperată. Fiica mea are 11 luni și nu a mâncat niciodată bine. Pentru a pune capac, vomează frecvent. Când era mică, doctorul a pus acest lucru pe seama refluxului și a trecut-o de pe lapte matern pe lapte praf antireflux. Dar încă avem probleme. Din patru mese, vomează la două. Mi s-a spus că-i dau prea mult de mâncare, dar, când ajunge la a cincea înghițitură, deja vomează. Orice îi provoacă reflexul de vomă. Refuză orice este tare, precum biscuiții, și, de îndată ce simte ceva mai mare în gură, vomează. Am încercat să-i pasez toată mâncarea, dar tot vomează; vomează chiar și laptele pe care îl bea. Încerc acum să-i dau mâncare comercială pentru bebeluși, însă tot vomează. I s-au făcut tot felul de analize și mi s-a spus că totul este în parametri. Dar mi se pare imposibil să nu-i fie niciodată foame și, totuși, să crească, chiar dacă nu mănâncă nimic toată ziua.

Este un coșmar; nu mă pot bucura de copilul meu, așa cum fac alte mame, pentru că sunt atât de îngrijorată. Cât va dura treaba asta?

Este ușor de înțeles îngrijorarea Manuelei. Nu spune ce greutate are fiica sa, dar probabil este normală, de vreme ce i s-a spus că „totul este în parametri". Cu alte cuvinte, deși Manuela crede că fiica ei a mâncat foarte puțin, este clar că a mâncat, de fapt, prea mult. Chiar și după ce vomează, tot ingerează suficient pentru a crește și a se dezvolta normal, fără să se îmbolnăvească.

Toți bebelușii varsă. Unii puțin, alții mult. Doctorii numesc asta reflux gastroesofagian – cu alte cuvinte, mâncarea care era în stomac se întoarce în sus. În marea majoritate a cazurilor (cu excepția cazului în care bebelușul scade în greutate, vomează sânge sau apare ceva la fel de serios), este ceva complet normal. Bebelușii au orificiul dinspre stomac deschis și mâncarea iese. În jurul vârstei de un an, stomacul începe să se închidă, iar copiii se opresc din vomat.

Desigur, cu excepția situației în care sunt forțați să mănânce. Așa cum am explicat, atunci când încerci să-i dai unui copil să mănânce mai mult decât are nevoie, vomează. Nu se poate abține.

Dar dacă suntem vegetarieni?

La fel ca adulții, copiii pot trăi foarte bine cu o dietă ovo-lacto-vegetariană.[33]

Dietele vegetariene mai limitate (fără ouă sau lapte) pot fi adecvate pentru un copil dacă este alăptat pentru doi–trei ani și dacă alimentele potrivite sunt combinate în dieta sa. Prezentarea mai detaliată a acestui caz depășește scopul cărții de față. Nu este foarte înțelept să urmezi o dietă vegetariană foarte strictă (și cu atât mai puțin să faci un copil mic s-o urmeze) decât dacă înțelegi foarte bine principiile de nutriție. Vegetarienii riguroși ar trebui să ia suplimente de vitamina B_{12}, mai ales în perioada sarcinii și a alăptării. Internetul abundă în informații, pe paginile web vegetariene cu reputație solidă.[39,40]

Dietele macrobiotice sunt progresive; pe măsură ce avansează spre „perfecțiune", sunt tot mai restrictive. Sunt considerate inadecvate pentru copii și, de asemenea, pentru mamele însărcinate sau care alăptează. Au existat cazuri de deficiențe severe de B_{12} în cazul bebelușilor alăptați ale căror mame urmau diete macrobiotice sau vegetariene foarte stricte (fără lapte sau ouă).

Nu o să-i lipsească anumite substanțe nutritive?

Nu. Dacă îi oferi o dietă echilibrată, copilul va primi toate substanțele de care are nevoie, oricât de puțin mănâncă.

Sigur, dacă dieta lui constă în chipsuri de cartofi și dulciuri, s-ar putea să-i lipsească câte ceva, dar copilul tău este prea mic pentru a merge la magazin să-și cumpere singur aceste lucruri; poate mânca doar ce-i oferă părinții săi. (Vezi și comentariul meu cu privire la fier, de la pagina 115.)

De ce nu vrea să încerce nimic nou?

Fiul meu are aproape trei ani și sunt foarte îngrijorată deoarece nu a fost niciodată doritor să încerce ceva nou.

În această lume, există foarte multe plante și câteva animale veninoase. Unul dintre mecanismele noastre de protecție, ca animale, este preferința pentru hrana cunoscută și evitarea inițială a celei noi.

Are 15 luni. Obișnuia să încerce orice, dar mai nou mănâncă doar lucrurile pe care le-a mai gustat. Nu-l pot face să bage nimic nou în gură.

Ce te poate proteja mai bine decât să mănânci ceea ce mănâncă părinții tăi? A fost dovedit faptul că animalele gustă prin intermediul laptelui matern aromele alimentelor ingerate de mamă. Oile care sug laptele mamelor lor preferă aceeași iarbă mâncată de acestea, în timp ce oile hrănite artificial nu au nicio preferință. Deși nu am efectuat un experiment similar, presupunem că același lucru este valabil și în cazul oamenilor. Acesta este unul dintre motivele pentru care bebelușii alăptați par să respingă mâncărurile pentru bebeluși: nu le plac cerealele cu aromă de vanilie sau fructele pasate amestecate deoarece mamele lor nu mănâncă astfel de lucruri. Pe de altă parte, acceptă adesea (și chiar cer) îmbucături din farfuria mamelor lor.

Respingerea alimentelor noi este deci normală în cazul copiilor, mai ales dacă nu au simțit deja aroma acestora prin laptele mamei. Nu trebuie să-i facem să mănânce ceva nou (vor respinge mâncarea nouă), dar nu este nici necesar să eliminăm respectivul aliment din dieta familiei. S-a dovedit că, dacă o anumită mâncare le este oferită în mod regulat copiilor (fără să fie forțați!) și dacă aceștia își văd părinții mâncând-o de mai multe ori, o acceptă în final (deși nu întotdeauna, bineînțeles).

Nu ar trebui să se obișnuiască să mănânce orice?

Când ai fost ultima dată la o nuntă? Îți amintești care a fost meniul?

În multe cazuri, personalul de la bucătărie pregătește un meniu separat pentru copii. În timp ce adulții se desfată cu salate exotice și elaborate sau cu fructe de mare și tot felul de sosuri creative, copiii au parte de propriul „meniu pentru copii“ care constă aproape mereu în feluri familiare de mâncare, precum pastele sau pui cu cartofi prăjiți. Nu am văzut niciodată vreunul dintre adulți (nici dintre cei tineri) să-i spună ospătarului: „Nu-mi place asta, ai putea să-mi aduci un meniu pentru copii?“

În paranteză fie spus, copiii mănâncă adesea foarte bine la astfel de petreceri, de vreme ce nimeni nu încearcă să-i facă să mănânce.

Vei vedea, de asemenea, adulți mâncând lucruri pe care nu le-au mai încercat, spunând adesea ce minunat este totul.

După ce au văzut mii de copii și adulți mâncând, bucătarii știu că este imposibil să faci un copil să mănânce „orice". Știu, de asemenea, că adulților le place să încerce mâncăruri noi, chiar dacă au crescut numai cu macaroane.

Urmează-le exemplul și nu te îngrijora. Copilul tău va mânca aproape orice (cel puțin alimentele pe care le ai în casă) atunci când va ajunge la o anumită vârstă. Până atunci, cel mai sigur mod de a-l determina pe copil să nu mănânce niciodată un anumit aliment este să încerci să-l forțezi.

Apropo, mulți copii sunt dispuși să încerce o mare varietate de mâncăruri în jurul vârstei de doi ani, dar după aceea devin mofturoși. Între patru–cinci ani și adolescență, unii copii par a dori să mănânce aceleași lucruri: orez, macaroane, cartofi prăjiți, pâine, lapte și ciocolată, mereu și mereu.

Tu mănânci orice? În fiecare cultură există alimente considerate comestibile și altele care nu sunt considerate comestibile. Nu aș mânca niciodată unele dintre mâncărurile considerate comestibile în țara mea, precum melcii sau picioarele de porc; cu atât mai puțin furnici sau fileuri de câine, considerate mâncare în alte țări. Dacă aș fi invitat să mănânc astfel de alimente, gazdele mele ar considera că nu am fost crescut bine, de vreme ce nu mănânc ce mi se oferă.

Dar dacă bebelușul meu a avut greutate mică la naștere?

Sunt mama unei fetițe de cinci luni a cărei naștere a fost indusă la 36 de săptămâni din cauza retardului de creștere intrauterină. A avut 1,950 kg la naștere, iar acum cântărește 5,800 kg. La început, fetița mânca minunat, cerând în plus la fiecare masă. Aproape mă speria să văd cât de repede își termina sticlele. Dar, de îndată ce a împlinit două luni, a început să lase câte un pic în sticlă la fiecare masă. Încă face acest lucru. Mănâncă de patru ori pe zi, 480 ml în total, în 24 de ore. Îi pun două măsuri de cereale în fiecare biberon.

Retardul de creștere intrauterină este adesea cauzat de o problemă specifică – de exemplu, o placentă care nu mai hrănește corespunzător fetusul. Acesta este motivul pentru care acestei mame

i-a fost indusă nașterea: pentru ca fiica ei să poată crește. Iar ea a făcut întocmai. Fetița a avut o „foame reziduală" și a mâncat ca un purceluș până când i s-a normalizat greutatea. Acesta este un alt exemplu extraordinar care ilustrează faptul că micuții mănâncă atât cât au nevoie. Odată ce și-a atins ținta, a început să mănânce normal (spre disperarea mamei ei, Silvia, care nu se aștepta la această schimbare).

Nu toți copiii care se nasc cu greutate mică recuperează la fel de repede. În funcție de cauza problemei, este posibil ca ei să mănânce în continuare foarte puțin și să crească încet timp de ani de zile.

Copiii prematuri sau cu greutatea sub medie au mai puține rezerve de fier și pot avea nevoie de suplimente. Consultă medicul!

Nu ar trebui să-i fac un orar?

Tu mănânci după un orar? Iei micul dejun, prânzul și cina la aceleași ore și miercuri, și sâmbătă? Atunci când vrei să vezi un meci important sau un film la televizor, nu mănânci mai devreme sau mai târziu? Ce faci atunci când mergi la cinematograf sau iei masa în oraș?

Orarul meselor este unul dintre cele mai interesante mituri ale culturii noastre. În realitate, nimeni nu urmează un orar de masă rigid. Nu este necesar să mănânci la anumite ore pentru a rămâne sănătos, nici pentru a ajuta digestia. Această „înțelepciune populară" se contrazice: de exemplu, unii spun că este periculos să adormi cu stomacul plin, fără să fi avut suficient timp pentru a digera bine mâncarea, în timp ce alții recomandă să umpli stomacul copilului cu o masă copioasă înainte de a-l culca, să doarmă toată noaptea.

Doar atunci când ne angajăm trebuie să ne adaptăm și să mâncăm înainte ori după ce venim de la serviciu. Copilul tău va urma un orar de masă din același motiv atunci când va merge la grădiniță. Își va bea laptele înainte să iasă din casă, va lua o gustare în timpul pauzei, va lua prânzul după activitățile de dimineață și va mai avea o gustare după-masă, când se întoarce acasă. Sau crezi că, dacă nu-i dai mâncarea de copii la ora exactă, „ritmul" său va fi atât de alterat, încât la 12 ani va trebui să-și ia caserola cu macaroane și să mănânce în ora de matematică?

Nu este necesar nici să-ți hrănești copilul mereu în același loc sau folosind aceeași rutină. Copilul poate mânca uneori în scaunul

său de masă, alteori în brațele tale. Va mânca anumite mâncăruri cu mâna, altele cu lingura. Uneori va mânca acasă, iar alteori la bunici. Câteodată va mânca în timp ce se plimbă pe stradă.

Dacă ar fi cu adevărat necesar (dar nu este) să înveți copiii de unu sau doi ani să urmeze normele sociale ale adulților, atunci ar trebui să-i învățăm, în primul rând, să nu urmeze un orar. Poți să-ți imaginezi cum ar fi ca fiul tău de 12 ani, aflat în vizită la bunici, unde prânzul nu este gata decât la ora 13.30, să înceapă să plângă la ora 12 spunând „Mi-e foame, mi-e foame!", pentru că, bebeluș fiind, l-ai hrănit mereu la prânz la ora 12? Cum ți s-ar părea să ai un copil care se comportă astfel?

Este greșit să mâncăm între mese?

Este pur și simplu o extensie a mitului anterior. Mâncarea este mâncare, indiferent de momentul în care o consumi.

Animalele nu au ore stabilite pentru masă. Carnivorele de talie mare mănâncă „mese" uriașe cu pauze mari între ele; dar nu la ore fixe, ci doar atunci când vânătoarea are succes. Erbivorele și insectivorele mănâncă toată ziua, oricând găsesc ceva de mâncare, până se satură.

În realitate, câteva studii științifice arată că mâncatul unor cantități mici de mâncare de-a lungul zilei este probabil o variantă mai bună pentru oameni decât mâncatul unor cantități mari, spațiate, așa cum o facem acum.[2] Șobolanii de laborator care sunt hrăniți cu cantități mari de mâncare doar de câteva ori pe zi acumulează mai multă grăsime corporală decât cei cărora li se permite să mănânce întreaga zi, chiar dacă consumă la fel de multe calorii. Produc, de asemenea, mai mult colesterol, iar stomacul li se mărește anormal de mult. Cu alte cuvinte, sistemul lor răspunde pericolului de a nu avea suficientă hrană la nevoie prin mărirea capacității de a stoca hrană în perioadele de abundență.

În cazul oamenilor, cei care mănâncă doar la ore fixe (mese mai puține, dar abundente) au nivelul colesterolului mai mare și o toleranță mai scăzută la glucoză decât cei care „iau gustări" (mănâncă mese mici, frecvente). De aceea diabeticilor li se spune să mănânce de cinci–șase ori pe zi.

Din același motiv, încercarea de a face un bebeluș să doarmă toată noaptea fără să se trezească pentru a mânca pare să fie o idee

proastă pentru metabolism.[2] Teoretic, deși copilul ar putea mânca mai mult în timpul zilei și posti în timpul nopții, este probabil mai bine să mănânce frecvent. Alăptarea din timpul nopții nu ar trebui deci să fie considerată un „obicei prost“, ci o nevoie.

Cât timp poate sta un bebeluș fără să mănânce?

Întrebarea mea este: la ce vârstă ar trebui să nu îmi mai trezesc fetița de opt luni ca să-i dau să mănânce? Doctorul mi-a spus să nu las să treacă mai mult de cinci ore fără să-i dau de mâncare, să nu-i scadă prea mult nivelul glucozei din sânge.

Nou-născuții scad în greutate și, cu cât sug mai puțin, cu atât scad mai mult. Uneori intră într-un cerc vicios: pierd atât de mult în greutate pentru că sunt prea slăbiți ca să plângă și, dacă nu plâng, mamele nu-i hrănesc. Este deci de bun-simț sfatul de-a încerca să hrănești nou-născutul cel puțin la patru ore, chiar dacă nu cere. Poate fi o idee bună să oferi de mâncare mai frecvent copilului la orice vârstă dacă este bolnav sau scade în greutate, însă fără a-l forța vreodată.

Totuși, nu este nevoie să trezim un copil sănătos, care crește constant în greutate, fie că are opt luni sau două săptămâni, decât dacă mama are nevoie să-i dea să sugă din cauza sânilor prea plini sau pentru că urmează să plece de acasă, de exemplu.

Ar trebui să facem pauză între masă și înot sau baie?

Nu există ceva precum perturbarea digestiei, cunoscută printre cei de origine hispanică drept *corte de digestión* (crampe stomacale). Nu se întâmplă nimic dacă te uzi după ce mănânci.

În fiecare vară, mass-media din Spania raportează că un înotător a decedat ca urmare a crampelor stomacale. Nu este adevărat. S-a înecat. Este poate adevărat că unele persoane se simt obosite și îngreunate după o masă copioasă și asta ar putea duce la un accident dacă s-ar îndepărta prea mult de țărm. Dar la malul apei nu pândește niciun pericol, cu atât mai puțin într-o cadă. Îi poți face baie copilului imediat după masă.

De ce mănâncă la grădiniță, dar acasă nu?

Copiii se poartă deseori „mai bine“ de fața cu străinii decât cu părinții. Nu ne putem reține uimirea când educatoarea ne povestește cum copilul strânge jucăriile și le pune la loc sau se îmbracă singur. Invidioșii ar spune că suntem manipulați de către copil; dar nu trebuie să ne lăsăm prostiți. În realitate, acest lucru arată doar că ne iubesc.

De fapt, toți facem asta. Nu ți se întâmplă să tolerezi bătăile de cap ale șefului, deși acasă nu le-ai accepta de la soțul tău? Este o problemă de încredere și sperăm ca micuții noștri să facă diferența dintre casă și grădiniță!

Iar tu, dragă tată și cititorule, unde erai mai ascultător și unde te plângeai mai mult? Unde îți făceai patul, îți împătureai hainele mai atent, măturai și curățai mai bine? Acasă sau în armată? Ai vrea să te întorci în unitatea militară? Ți-ai iubit sergentul mai mult decât mama?

Întorcându-ne la mâncare, trebuie să facem diferența dintre cantitatea de mâncare consumată și maniere (dacă mănâncă repede, fără să se joace, fără să facă mizerie sau să se ridice de pe scaun…). Este normal pentru copii să mănânce mai manierat la grădiniță, unde se simt supravegheați, decât acasă, unde se simt iubiți și în siguranță. Dar cantitatea de hrană, ce mănâncă sau nu, este o altă problemă și această diferență apare de obicei dintr-un motiv foarte simplu: îngrijitoarele de la grădiniță nu-i fac să mănânce.

Nu ar trebui niciodată să forțăm un copil să mănânce, din mai multe motive; unul este că, cu cât încercăm mai mult, cu atât copilul mănâncă mai puțin. La grădiniță, chiar dacă îngrijitoarele ar vrea, nu ar putea forța copiii să mănânce. În mod normal, o îngrijitoare are în grijă cel puțin zece copii. Nu este timp suficient să implore timp de două ore sau să se joace de-a avionul; cine este rapid mănâncă. Și, desigur, cei mai mulți copii se grăbesc.

Există și excepții. Unii copiii mănâncă la grădiniță chiar mai puțin decât acasă. În astfel de cazuri, se întâmplă așa pentru că sunt mai forțați la grădiniță. Mi se pare incredibil că unele persoane instabile mental își găsesc timp pentru a forța copiii să mănânce. Lipsite de dragostea ce moderează comportamentul mamelor, aceste persoane se comportă uneori cu o cruzime de nedescris. Am văzut copii care au fost forțați până au vomat. Nu ignora niciodată protestele

copilului tău; un copil îngrozit de grădiniță ar putea avea motive foarte întemeiate.

Dacă copilul tău este victima relelor tratamente, indiferent dacă este vorba despre mâncare sau despre altceva, asigură-te că este în siguranță și raportează incidentul autorităților responsabile. Dacă este făcut să mănânce, dar fără a se recurge la extreme, încearcă să discuți cu cei responsabili pentru a-i convinge să nu-l forțeze. Dacă argumentele logice nu sunt suficiente, nu ezita să folosești licențe literare, precum: „Stomacul lui Antonio nu se închide cum trebuie și doctorul ne-a spus să nu-l forțăm niciodată, pentru că există riscul de aspirație". Asta ar trebui să fie suficient pentru a asigura un respect rezonabil.

Același lucru este valabil pentru copiii care simt repulsie pentru un anumit aliment. Acum câțiva ani, a avut loc un incident grav într-un spital spaniol. Un copil mic, alergic la produsele lactate și spitalizat dintr-un alt motiv, a murit după ce a fost hrănit cu iaurt. Alergia nu fusese notată în istoricul medical, dar copilul, în ciuda vârstei sale fragede, fusese învățat de părinți să refuze produsele lactate. Un membru al personalului a ignorat refuzul său și l-a hrănit cu forța cu iaurt.

Îmi pot imagina cum a decurs. Copilul țipând, plângând, închizând gura, încercând să explice că el nu mănâncă iaurt și, de fapt, nici nu are voie. Poate că un membru al personalului a văzut asta și a spus: „Acest copil este doar răsfățat, mama lui îl lasă să facă cum vrea el, iar copilul profită. Adu iaurtul încoace și-ți arăt eu cum îl mănâncă."

Cazul acesta ar trebui să fie suficient pentru a ne asigura că nimeni niciodată nu va mai îndrăzni să facă un copil să mănânce la grădiniță sau la spital. Din păcate, deși evenimentul a fost mediatizat o perioadă, se pare că toți l-au uitat. Nu vreau să spun că toți copiii care refuză un aliment au o alergie sau se află într-un pericol real, dar au motivele lor, iar aceste motive merită respectul nostru. Dacă nu poți obține acest respect la grădiniță prin metode rezonabile, nu ezita să spui că ai un copil alergic.

Ar trebui să-l lăsăm să-și impună punctul de vedere?

Este un lucru obișnuit în viață ca doi oameni să aibă opinii diferite. Copiii noștri trebuie să învețe să se poarte corespunzător în aceste cazuri. Trebuie să învețe să își apere opiniile cu argumente

rezonabile și să asculte cu respect argumentele și opiniile altora, să accepte când cineva are dreptate și să se aștepte la respect atunci când ei au dreptate. Trebuie să învețe, de asemenea, să cedeze cu demnitate și să ajungă la compromisuri satisfăcătoare.

Din păcate, mulți „experți" în parenting (și puține alte domenii au atât de mulți experți, de la cei care scriu cărți, până la cei pe care-i întâlnești în lift) insistă că cei mici trebuie crescuți cu mână fermă și că, dacă cedezi o dată, ți-ai pierdut autoritatea pentru totdeauna. Ei afirmă că regulile trebuie să fie puține, dar stricte (alții preferă multe reguli, dar la fel de imuabile), că a-i da copilului ce dorește atunci când plânge și țipă înseamnă a-l „recompensa", și prin aceasta îl încurajezi să plângă și să țipe și mai mult data viitoare.

De ce ar trebui ca numai părinții să fie dotați cu această putere absolută? Sperăm că angajatorii ascultă plângerile angajaților. Sperăm că legile nu apar din voința unui tiran, ci printr-un consens democratic. Chiar și în fața unui judecător este posibil să prezinți recursuri și argumente. Se tem judecătorii că-și vor pierde autoritatea dacă acuzatul „își spune punctul de vedere"?

Trebuie să ne întrebăm ce fel de copii vrem să creștem: responsabili, atenți, capabili să se angajeze într-un dialog, siguri pe sine și având convingeri ferme? Sau ne dorim adulți obedienți și servili? În funcție de răspunsul nostru, trebuie apoi să ne întrebăm dacă le permitem copiilor „să-și impună punctul de vedere", mai ales atunci când au dreptate.

De ce copilul meu mănâncă mai puțin decât al vecinului?

Și ce dacă copilul vecinului mănâncă mai mult? Este cumva mai drăguț decât al tău? Mai deștept? Ei bine, atunci las-o pe mama lui să câștige disputa privitoare la mâncare.

Sunt multe motive pentru care unii copii mănâncă mai mult și alții mai puțin. Sigur, vârsta, dimensiunile, rata creșterii și activitatea fizică sunt toate variabile importante. Dar există și factori intrinseci, metabolici, în fiecare caz în parte. Cunoaștem cu toții persoane care „trăiesc cu aer" și altele care „mănâncă tot ce văd cu ochii".

În timp ce unii dintre copiii vecinilor pot mânca mai mult, sunt și câțiva care mănâncă mai puțin. Dar uneori apare o neînțelegere: ce consideri tu că înseamnă mâncat puțin și ce crede vecina că înseamnă mâncat mult?

O prietenă de-a noastră se plângea despre cât de puțin mănâncă fiul ei. „Lasă mereu farfuria mai mult de jumătate plină. Copilul vostru mănâncă bine?“ ne întreba ea neliniștită. „Da“, răspundeam noi. „Termină tot din farfurie?“ „Da, de obicei da.“ Părea atât de îngrijorată, convinsă că fiul ei era singurul copil din lume care nu mânca. Uneori, ne doream să-i spunem câte o mică minciună nevinovată, doar ca să o facem să se simtă mai bine. (De fapt, am început să răspundem acestor întrebări cu: „Nu, nu mănâncă nimic, dar este puternic și sănătos și asta este ceea ce contează!“)

Într-o vară, am mers împreună în vacanță. La masă, prietena noastră s-a uitat plină de uimire la farfuria pe care am pus-o în fața fiului nostru. „Doar asta îi dați?“ „Da.“ „Îi va ajunge?“ „Sigur. Dacă-i dăm mai mult, nu va putea termina tot din farfurie.“ S-a schimbat la față, probabil cam ca grecul Arhimede atunci când a sărit din cadă strigând „Evrika!“ A alergat să golească farfuria fiului ei (îi pusese de două ori mai mult decât îi oferiserăm noi fiului nostru!). Fiul ei a mâncat (desigur) tot; de atunci, nu a mai avut nicio problemă cu mâncarea.

De ce nu mănâncă ce altă dată îi plăcea?

Preferințele copiilor se schimbă în timp. Nu este neobișnuit ca un copil care adora bananele să-și schimbe subtil loialitatea spre mere; sau ca Miguelito, căruia îi plăcea să-și bea laptele, să refuze să-l atingă timp de un an, și apoi să-l vrea brusc din nou… Sau nu.

Când va învăța să mănânce singur?

Înainte de vârsta de un an și uneori chiar înainte de a gusta mâncarea, bebelușii încearcă deseori să-și bage mâncare în gură. Nu este neapărat același lucru cu a mânca singuri, pentru că probabil nu vor vrea ca mama să plece, ci vor dori ca ea să-i privească și să le laude abilitatea de a prinde boabele de mazăre cu degetele. Dacă-i lăsăm să exerseze, vor mânca perfect în curând, cu degetele sau cu o lingură, ba chiar vor bea singuri dintr-o ceașcă.

Dacă le respingem aceste prime accese de autonomie din cauza grabei sau pentru a-i face să mănânce mai mult, bebelușii își vor pierde repede interesul pentru acest proces; la 18 luni, nu vor mai arăta niciun interes pentru a se hrăni singuri, deoarece a devenit

mult mai ușor pentru ei să le bage altcineva mâncarea în gură.

Nu este nimic în neregulă cu a învăța un copil să mănânce doar atunci când este hrănit de un adult, atâta timp cât ești dispusă să faci acest lucru timp de ani de zile fără să bombăni. Ce nu este corect este să-l înveți să mănânce doar atunci când este hrănit de un adult și apoi să te plângi că nu mănâncă singur.

În orice caz, „a-l hrăni" nu trebuie să fie niciodată același lucru cu „a-l face să mănânce". Fie că mănâncă singur, fie că-l hrănești tu, farfuria trebuie luată din fața copilului atunci când acesta spune (sau folosește gesturile pentru a spune): „Am terminat".

Se întâmplă în mod frecvent ca un copil care mânca de unul singur să ceară brusc să fie hrănit. Poate se simte rău, gelos sau, pur și simplu, vrea să se prefacă că este mic. Este un mic răsfăț care nu-i face rău. Acceptă-l ca pe un semn de iubire și nu le permite celor rău intenționați să-ți spună că „te manipulează" sau „regresează". Dimpotrivă, este un comportament absolut normal, similar celui descris de psihiatrul infantil John Bowlby[41]:

> Acest lucru este adevărat în lumea păsărilor. Puii tineri capabili să se hrănească singuri vor începe brusc să ceară hrană într-un mod infantil atunci când dau cu ochii de părinți.

De câte calorii are nevoie copilul meu?

Am vorbit despre calorii în această carte doar pentru a exemplifica. A trebuit să caut aceste informații în cărți la care nu m-am mai uitat până acum, nici ca părinte și nici ca pediatru. Cunoașterea necesarului caloric al unui adult sau al unui copil le poate fi de folos oamenilor de știință și cercetătorilor sau în unele cazuri speciale, cum e cazul pacienților aflați în comă, care trebuie hrăniți printr-un tub. Dar asemenea informații nu sunt importante când vine vorba despre hrănirea unui copil sănătos.

Înainte de toate, nevoile copiilor, la fel ca ale adulților, sunt foarte variabile. Se schimbă în funcție de vârsta și de greutatea copilului, dar chiar și copiii cu aceeași vârstă și greutate pot ingera cantități foarte diferite. Nevoile zilnice variază de asemenea. De ce trebuie să știi că fiica ta are nevoie de 84,2–120,8 kcal pe kilogram-corp, zilnic? (O diferență uriașă, de aproape 50 de procente.

Aceste date sunt valabile pentru fetițele hrănite cu lapte praf, între zilele 50 și 83 de viață).[2] Nevoile reale ale copilului tău se pot situa oriunde în cadrul acestui interval, inclusiv puțin în afara lui. Pe de altă parte, copilul tău știe exact de ce are nevoie.

În al doilea rând, înțelegerea noastră în ceea ce privește nevoile copiilor se modifică în mod continuu. Așa cum am menționat mai sus, apar studii noi, mai precise, referitoare la nevoile calorice ale copiilor. Numerele pe care tocmai le-am dat – între 84,2 și 120,8 kcal – sunt depășite și au fost actualizate. Conform lui Butte[4], fetițele de trei luni (adică 90 de zile) hrănite cu lapte praf au nevoie de 59,7–117 kcal/kg zilnic. Media a scăzut și intervalul a crescut; știm acum că unii copii mănâncă de două ori mai mult decât alții, chiar și cei care sunt de aceeași vârstă și greutate.

Este dificil să comparăm recomandările diferiților autori, de vreme ce acestea se referă adesea la intervale diferite de vârstă. Dewey și Brown[42] au făcut calculele necesare pentru a putea face comparații corecte. Ca o digresiune amuzantă, în anul 1985, OMS recomanda ca atât fetele, cât și băieții între 12 și 23 de luni să consume 1 170 kcal pe zi; în timp ce Butte, în anul 2000[4], estima că este nevoie de 894 kcal, adică o reducere de 24%. Între nouă și 11 luni, aportul caloric recomandat a scăzut cu 28%. Un sfert dintre „nevoile“ alimentare au dispărut de pe hartă în doar 15 ani. Și acestea sunt numerele din anul 1985, la care prima ediție a acestei cărți făcea referire ca „noi“, spre deosebire de cele „vechi“, care erau și mai mari. Poate că mai ai acasă o carte în care se recomandă exact ce cantități de mâncare trebuie să îi dai copilului în funcție de vârstă, dar recomandările pot fi bazate pe date aproape „preistorice“.

În al treilea rând, chiar dacă ar fi posibil (dar nu este) să știi exact de câte calorii are nevoie copilul tău, nu ai putea fi sigură dacă a ingerat cantitatea respectivă sau nu. Poți ști câte calorii are un iaurt sau o budincă pentru că poți citi etichetele și produsele comerciale sunt mereu la fel. Dar câte calorii sunt într-o farfurie de paste? Depinde de cât de mult sos pui sau dacă sosul are mai mult sau mai puțin ulei și dacă adaugi parmezan sau nu. Oamenii de știință folosesc metode foarte elaborate pentru a măsura aportul caloric în experimentele lor; încercarea de a face așa ceva acasă este de domeniul ficțiunii.

Comportamentele sănătoase de hrănire sunt conduse de semnale

interne (foamea și sațietatea), nu externe (presiuni, promisiuni, pedepse și publicitate). Experții consideră că multe dintre problemele alimentare din adolescență și tinerețe, precum mâncatul compulsiv sau obsesia pentru diete, își au originea în ceea ce persoanele respective au învățat în perioada copilăriei, că mâncatul se face în funcție de stimulii externi.[14] Oferă-i copilului tău un cadou pentru toată viața: lasă-l să mănânce în funcție de nevoile sale, nu conform unui grafic.

Să vorbești este ușor; aș vrea să văd ce-ar face doctorul González dacă nici copiii lui nu ar mânca, așa cum fac ai mei

Mă tem că este cam târziu. Copiii mei au crescut. Da, chiar au crescut, deși nu mâncau. De unde crezi că știu că un copil se poate trezi și sări peste micul dejun, poate merge la culcare fără să fi mâncat cina sau poate rezista întreaga zi cu un iaurt și doi biscuiți? De unde crezi că știu că unii se opresc din mâncat la un an și alții refuză diversificarea până la zece luni? Cum crezi că am aflat că pot petrece un an fără să pună gura pe lapte sau pe banane? De ce crezi că insist spunând că toate acestea sunt normale?

Din aceleași motive pentru care știu că, dacă le arăți respect și nu-i forțezi să mănânce, vor mânca alimentele de care au nevoie și vor crește fericiți și sănătoși.

Nu vorbesc din auzite. Am trecut prin asta.

Anexă

Puțină istorie

„Copilul meu nu mănâncă" este o plângere atât de frecventă și de plină de temeri încât am fi tentați să credem că este o preocupare dintotdeauna a omenirii, la fel ca frica de întuneric sau de lupi. Cu ani în urmă, și eu credeam că teama aceasta a mamelor are o istorie îndelungată, cu rădăcini în vremurile în care lipsa apetitului era primul simptom al tuberculozei sau al altei boli (pe atunci) incurabile, vestitoare a morții.

Totuși, după ce am citit câteva cărți vechi, am început să am dubii. Este posibil ca fenomenul „copiilor care nu mănâncă" să fie unul relativ nou?

Pe vremea doctorului Ulecia y Cardona, care a publicat în 1906 cartea sa, *Arte de criar a los niños (Arta de a crește copiii),*[43] se pare că mamele nu se plângeau pediatrilor că fiii și fiicele lor nu mănâncă. Dimpotrivă, se mândreau cu apetitul acestora, spre îngrijorarea medicului:

> Auzim des părinți care se laudă cu apetitul copiilor lor, spunând: „Ar trebui să vezi ce bine mănâncă; mănâncă tot...!"
> Și adesea, după un timp, îi auzim plângând pierderea acestor copii, spunând: „Bietul de el! Mânca orice când a murit." Din păcate, ei nu înțeleg că tocmai acest lucru a cauzat moartea copilului, mai mult decât orice altceva.

Cea mai mare teamă în rândul experților în nutriția copiilor din acele vremuri (dr. Ulecia a studiat la Paris cu dr. Budin, unul dintre cei mai mari pediatri ai acelor timpuri) era exact excesul de hrănire, „o crimă impardonabilă".

Introducerea solidelor se făcea cu mare grijă. Dr. Ulecia recomanda alăptarea exclusivă până la douăsprezece luni, zece cel puțin. La această vârstă, puteai începe să oferi o fiertură clară făcută din apă și făină, urmată de alăptare.

Programul alimentar zilnic al unui copil de un an era:

8.00–9.00 a.m. : alăptare

Prânz: terci cu făină – nu se face cu supă, *nici măcar strecurată*, pentru că grăsimile nu sunt bune pentru copii în primele luni.

Aceste terciuri trebuie să fie *foarte lichide la început*, apoi se îngroașă cu timpul – nu recomand terciul făcut cu lapte; preferabil să fie făcute cu apă, iar, după terci, alăptați ca desert.

4.00 p.m.: alăptare

7.00 p.m.: 130 ml lapte

11.00 p.m.: alăptare

După miezul nopții: la fel ca luna trecută, doar o hrănire la sân.

În jurul vârstei de 13–14 luni, dr. Ulecia recomanda adăugarea unui gălbenuș de ou în terciul de dimineață și introducerea unui al doilea terci simplu după-masa. La 15 luni, sugerează adăugarea gălbenușului în ambele terciuri. La 16 sau 18 luni, se adaugă (o dată pe zi) legume, supă și biscuiți. La 20 sau 21 de luni, înceta alăptatul, inclusiv cel de noapte, iar biscuiții erau permiși de trei ori pe zi. La 22–24 de luni, se introduceau ciocolata, peștele și creierul.

La trei ani, erau introduse oul întreg și crochetele de pui făcute după o rețetă specială. Cantitatea de pește specificată era „de mărimea unui dolar spaniol sau puțin mai mare“ (pe vremea aceea dolarul spaniol măsura 37 mm). Erau permise trei porții de 100 g de lapte (mai puțin de jumătate de cană!).

La trei ani și jumătate, erau introduse fructele: „Li se permite să mănânce câțiva struguri.“ Copiii primeau lapte (130–150 ml), de două ori pe zi.

Legumele erau introduse la patru ani, dar „doar puține“, asemenea cărnii de vițel; de asemenea, „cantități moderate de fructe, cu excepția pepenelui galben, a pepenelui roșu și a piersicilor…“ și niciodată seara.

Înțelegi acum ce mâncau copiii în acele timpuri? Înțelegi că, dacă ai fi trăit atunci, ai fi primit reproșuri severe de la dr. Ulecia,

când i-ai fi spus tot ce mănâncă micul tău îngeraș? Fructe, legume, carne și pește înainte de un an, pahare de lapte… O să-l omori! (Și ar fi trebuit să mai și plătești zece pesetas pentru vizită – o mică avere.) Ține minte acest lucru data viitoare când copilul nu vrea fructe: stră-străbunicul lui nu a pus gura pe fructe până la trei ani!

Problema „copilului care nu mănâncă" apare din diferența între ceea ce copilul mănâncă și ceea ce mama lui se așteaptă ca el să mănânce. Probabil copiii au mâncat mereu aproximativ la fel. Dar cantitatea pe care se așteaptă mamele s-o mănânce (cel puțin acele mame care merg la medici sau citesc cărți) s-a schimbat drastic în ultimul secol. În prezent, dacă micuțul nostru ia trei îmbucături de măr, ne panicăm, pentru că am fost învățați să credem că ar fi trebuit să mănânce jumătate de măr, jumătate de pară, jumătate de banană și jumătate de portocală cu niște biscuiți. Străbunica noastră mânca și ea doar trei bucăți de măr, dar mama ei nu îndrăznea să-i spună asta medicului.

Ni s-a zis că este important să ne obișnuim copiii cu o varietate de alimente când sunt mici, altfel le vor refuza mai târziu și vor deveni mofturoși. Nu este adevărat. Străbunicii noștri nu mâncau „mâncăruri obișnuite" până pe la cinci ani și, totuși, se adaptau perfect dietei adulților: nu alta decât faimoasa dietă mediteraneană, fără coloranți sau conservanți artificiali. Poate fi oare faptul că acum o sută de ani fructele și legumele erau gustări mult așteptate, în timp ce în prezent le-am transformat în gustări mult temute?

Douăzeci de ani mai târziu, în 1927, dr. Puig y Roig[44] nici nu mai menționează în cartea sa *Puericultura (Creșterea copiilor)* existența copiilor care nu mănâncă. El recomanda prima mâncare (o supă de pâine și usturoi) la șase sau opt luni. La un an, dieta copilului arăta așa:

6.00 a.m.: alăptare
9.00 a.m.: alăptare
12.00 p.m.: supă sărată
4.00 p.m.: alăptare
7.00 p.m.: terci dulce
11.00 p.m.: alăptare

Supa sărată este făcută doar din pâine, sare și usturoi. Terciul dulce are făină de ovăz sau orez și poate conține lapte. Din păcate,

munca doctorului Puig se concentrează asupra primului an, cu indicații foarte vagi cu privire la introducerea celorlalte alimente.

Găsim însă aceste detalii în lucrarea colegului său, dr. S. Goday[45], care a publicat, un an mai târziu, în 1928, *Alimentació del nen durant la primera infància (Hrănirea în primul an de viață)*, singura carte citată aici care nu este dedicată mamelor, ci medicilor. Nu menționează lipsa apetitului sau copiii care „nu mănâncă". Recomandă, de asemenea, ca prima mâncare să fie terciul lichid de făină și apă, la opt luni; iar la un an (între 10 și 15 luni), se recomandă următoarea dietă:

> Două porții de terci făcut din făină (făină și apă) și patru alăptări (sau patru căni de lapte cu zahăr). După un an, se poate adăuga terciului o dată pe zi un gălbenuș. În locul acestora, se poate face un terci cu lapte (lapte și făină).

Între 15 și 18 luni, se introduc cartofii piure, ouăle și pastele; între 18 și 24 de luni, carnea și peștele.

Legumele piure, precum spanacul, pot fi oferite în cantități mici. Nu sunt foarte hrănitoare…

Fructele pot fi oferite de la 18 luni, însă doar gătite, în compoturi. Doar în cel de-al treilea an de viață autoriza dr. Goday folosirea fructelor crude în cantități mici.

Recomandările dr. Goday sunt mult diferite de cele din prezent, deși dr. Ulecia ar fi râs probabil isteric (bătrânul s-ar fi gândit fără îndoială: „Legume înainte de doi ani? Cel puțin sunt în cantitate mică!").

Dr. Roig y Raventós are recomandări similare, în cea de-a patra ediție a cărții sale *Nocions de puericultura (Principii de puericultură)*[46], din 1932. Primul aliment (o cantitate mică de supă de usturoi cu pâine, urmată de supt) era oferit la opt sau, și mai bine, la zece luni. Dieta la un an nu era prea schimbată:

7.00 a.m.:	alăptare
10.00 a.m.:	biberon
1.00 p.m.:	supă sărată și alăptare
4.00 p.m.:	alăptare
7.00 p.m.:	terci dulce și alăptare
10.00 p.m.:	alăptare

Supa sărată conținea apă, pâine și usturoi.

La 18 luni, puteai da copilului pâine cu unt, gălbenuș de ou, roșii, suc de struguri și portocale, paste și legume. Peștele se introducea la doi ani și jumătate, iar puiul la trei ani.

Pentru dr. Roig, pericolul principal rămânea hrănirea în exces:

> Cele mai multe boli din copilărie își au originea în hrănirea excesivă.

Deși mai puțin decât recomandările actuale, în anii 1920 și 1930, hrănirea începea mai devreme și cu cantități mai mari decât la începutul secolului. De ce? Cum a afectat acest lucru apetitul copiilor? Dr. Roig nu vorbește despre lipsa apetitului în 1932, dar probabil conflictul abia atunci începea. Mai devreme sau mai târziu, dacă recomandările continuă să sporească, un anumit număr de copii vor ajunge să nu poată mânca tot ce se recomandă.

În anul 1936, în cea de-a cincea ediție a cărții sale,[47] dr. Roig a făcut câteva modificări. Solidele sunt introduse mai repede. Fraza:

> La sfârșitul următoarelor șase luni, este bine pentru bebeluș să guste mâncăruri sărate. (1932)

a fost înlocuită cu:

> În următoarele șase luni, este bine pentru bebeluș să guste mâncăruri sărate. (1936)

Sucul crud de fructe este introdus de la patru luni, pentru a preveni scorbutul:

> Scorbutul apare în cazul copiilor crescuți cu formule de lapte sterilizat, modificat, a căror chimie a fost atât de modificată, încât a distrus cele câteva vitamine adăugate în încercarea de a le face similare laptelui matern.

Pe măsură ce cantitatea de solide crește, se mărește și numărul copiilor care nu pot mânca totul. În anul 1936, vedem cum conflictul ia naștere. Iese în lumină atunci când dr. Roig adaugă trei noi capitole cărții sale, dedicate greutății scăzute, rahitismului și lipsei apetitului.

Acest ultim subiect se întinde pe două pagini: „Lipsa apetitului copiilor este una dintre cele mai frecvente îngrijorări ale familiei."

Avem astfel imaginea completă: copii care nu mănâncă și mame îngrijorate! Exista totuși în acele timpuri un grup de mame (care pare dispărut astăzi) ciudat și amenințător pentru dr. Roig: acele mame care nu se îngrijorau. Cele care apărau dreptul copiilor de a refuza mâncarea, respingând astfel recomandările experte ale doctorului:

> Una dintre scenele care, din păcate, se repetă în cabinetul medicului este următoarea: după găsirea unui regim adecvat situației în cauză și citirea lui în fața familiei, uneori, încă înainte ca lectura să ia sfârșit, mama întrerupe medicul, în fața copilului, și-i spune: „Nu va mânca niciodată toată mâncarea pe care o recomandați!" Copilul știe, din acel moment, că mama este o apărătoare a refuzului său încăpățânat de a mânca. Această mamă este ignorantă și nedemnă să îngrijească un copil... Niciodată nu trebuie discreditată vreo autoritate, cu atât mai mult a unui medic, în fața copilului.

Din fericire, medicii din prezent nu se consideră superiori mamelor și nici nu cred că o mamă care nu ascultă sfaturile lor fără niciun comentariu este „nedemnă de a crește un copil".

În alte situații, mama pare să fie blamată pentru că arată prea multă afecțiune:

> Din nefericire, se întâmplă foarte frecvent ca lipsa apetitului sau voma la copiii de vârstă școlară să apară în cazul celor înconjurați de o intimitate afectivă intensă... Vomatul este sfârșitul unei bătălii care apare zilnic în cazul copiilor care prezintă o lipsă a apetitului pe fond nervos.

În ultimul rând, mama poate să greșească, pur și simplu:

> Există, de asemenea, o lipsă imaginară a apetitului. Copiii mănâncă bine, dar mamele lor, în lipsa oricărei baze științifice, își imaginează că nu mănâncă suficient, de aici pornind o bătălie zilnică inutilă.

Nu se menționează însă nimic despre faptul că un copil poate refuza să mănânce deoarece nu are nevoie de cantitatea de hrană

prescrisă de medic. În loc să-și revizuiască teoriile în lumina eșecului aplicării lor, experții în nutriție ai acelor timpuri mergeau în continuare înainte în același stil. În ultima ediție, din anul 1947, a cărții sale, dr. Roig[48] include niște schimbări drastice.

Prima mâncare (supa de usturoi) este introdusă mai devreme. Recomandarea trece, de la opt–zece luni, la șase luni. Meniul pentru un copil de un an este la fel ca în 1932, deși orele s-au schimbat, fără explicații (acum sunt 6.00 a.m., 9.00 a.m., 12.00 p.m., 4.00 p.m., 9.00 p.m. și miezul nopții). Totuși, supa de usturoi, care în 1932 conținea doar pâine și usturoi, conține în 1947 brânză, pui sau pește:

> În jurul vârstei de șapte sau opt luni, unii copii pot tolera jumătate de gălbenuș de ou sau o linguriță de brânză rasă ori unt – care trebuie fiert timp de două minute – sau chiar o linguriță de ficat pasat (fiert și strecurat). Oferă-i ceva diferit în fiecare zi.

Prima sticluță „de antrenament“ este, de asemenea, oferită mai devreme: la șase luni față de zece luni. Se prevăd consecințe serioase pentru copiii care nu consumă mâncarea prescrisă la orele prescrise. În mod curios, vârstele se modifică în sus cu șase luni, iar copiii care erau perfect sănătoși ieri se topesc văzând cu ochii fără nicio explicație despre modificarea recomandărilor:

> Este necesar ca, până la sfârșitul primului an, copilul să mănânce mai mult decât doar lapte matern. Laptele matern are un conținut scăzut de fier, iar copilul, dacă crește doar cu acest produs al sânului, va deveni alb și flasc. Aceștia sunt „copiii de caș“ (1936).
>
> Este necesar ca, până la sfârșitul primului semestru (șase luni), copilul să mănânce mai mult decât doar lapte matern. Laptele matern are un conținut scăzut de fier, iar copilul, dacă crește doar cu acest produs al sânului, va deveni alb și flasc. Aceștia sunt „copiii de smântână“ (1947).

Pentru dr. R. Ramos, care în anul 1941[49] publicase prima ediție a cărții sale *Puericultura (Creșterea copiilor)*, la doua ediție publicată în anul 1949, problema „copilului care nu mănâncă“ nu pare să mai aibă o importanță așa de mare. Cartea dezbate pe larg educația și disciplina celor mici, dar dedică doar două paragrafe subiectului mâncării:

Când un copil care mânca bine se oprește din mâncat, mama nu trebuie să insiste sau să-l forțeze, ci, dimpotrivă, să-i dea doar apă minerală, suc sau ceai pentru câteva ore, ceea ce ar trebui să fie suficient pentru a ieși din acest impas.

Totuși, recunoașterea faptului că unii copii nu au nevoie de atât de multă mâncare nu-l face să-și revizuiască recomandările generale. Sucuri la trei luni, cereale la patru, legume pasate la cinci, fructe pasate la cinci și jumătate, biscuiți la șase, gălbenuș de ou la șapte, ficat la opt… La zece luni, dieta era cu siguranță abundentă, cu schimbări interesante între edițiile din 1941 și 1949.

În anul 1941, dr. Ramos recomanda următoarele, pentru copiii între 9 și 12 luni:

6.00 a.m.: prima alăptare
9.00 a.m.: fructe pasate cu biscuiți
12.00 p.m.: legume pasate cu ficat. A doua alăptare.
4.00 p.m.: terci cu gălbenuș pasat (la un an, un gălbenuș). A treia alăptare.
8.00 p.m.: terci din grâu, tapioca sau ovăz. Suc sau lapte matern.
11.00 p.m.: terci. A patra sau a cincea alăptare.
Doi biscuiți pe zi sau o bucățică de pâine.

În anul 1949, recomanda, pentru copiii între 10 și 12 luni:

7.00 a.m.: prima alăptare
10.00 a.m.: 150 g de terci cu o linguriță de făină sau mălai. Trei lingurițe de gălbenuș de ou, de trei ori pe săptămână, până se ajunge la un gălbenuș de trei ori pe săptămână, la un an. A doua alăptare.
2.00 p.m.: trei lingurițe de legume pasate amestecate cu o linguriță (zece luni) sau două (un an) de cartof. Trei lingurițe de ficat în trei zile în care nu se dă ou. Puțină apă fiartă sau minerală. Fructe pasate.
6.00 p.m.: 150 g de terci cu o linguriță de făină sau de mălai. A treia alăptare (înțarcă la un an).
10.00 p.m.: între cinci și opt linguri de supă (75–120 ml). A patra alăptare.

În doar opt ani, au apărut unele schimbări semnificative, în cazul aceluiași autor. Pe de o parte, asistăm la o reducere de la șase la cinci mese. Pe de altă parte, se subliniază mai mult controlul pediatric: grame, centimetri cubi, se specifică zilele din săptămână în care se oferă ficat sau gălbenuș. (Nu, nu exista nicio libertate cu privire la acest lucru în prima ediție. Acesta este doar tabelul care rezumă recomandările, cartea explica detaliile, pe parcursul câtorva pagini. Diferența constă în lucrurile asupra cărora se punea accentul: în anul 1949, dr. Ramos considera detaliile suficient de importante încât să fie introduse în tabele.)

Vor mânca copiii tot? Sunt motive să ne îndoim de acest lucru.

Pentru dr. Blancafort, care a publicat cartea sa, *Puericultura actual (Puericultura modernă),* în anul 1979[50], subiectul copiilor care nu mănâncă este unul important: „una din cauzele frecvente ale problemelor mamă-copil", scrie el. În prima secțiune a capitolului „Cele mai frecvente transformări digestive ale copiilor", el dedică șase pagini acestui subiect, cu descrieri pe care le-ar putea face orice doctor al zilelor noastre:

> Lipsa apetitului sau anorexia… este unul dintre cele mai des întâlnite motive de îngrijorare pentru care mama merge la medic. Mama crede că, dacă situația ar continua, copilul ar muri de foame. Trebuie văzută ca o etapă trecătoare, deloc anormală pentru mulți copii… În general, lipsa apetitului nu este o problemă, decât după vârsta de un an.

Tratamentul recomandat de dr. Blancafort este foarte similar cu cel explicat în această carte: nu forța copilul să mănânce, nu-i distrage atenția, nu-l amenința. Nu-i da medicamente, acceptă că nu mănâncă atât de mult. Dar această atitudine plină de compasiune nu-l împiedică să recomande începerea diversificării chiar mai devreme decât înainte, la trei luni, și nu lent, ci dintr-odată: din prima zi, două porții de terci din făină și lapte și o porție de fructe. La patru luni, legume. Gălbenușul și ficatul la șase luni (dar uneori la patru).

Lista de alimente nu mai include alăptarea pentru copiii de la 10 la 12 luni. Și, mai surprinzător, nu se menționează nici biberonul. Anii 1970 au marcat triumful „solidelor":

Micul dejun:	terci dulce care poate fi însoțit de biscuiți sau de pâine.

Prânz:	supă sau legume pasate ori cartofi, în care se adaugă carne, ficat sau creier etc. Fructe, pentru desert, sau nişte brânză.
Gustarea de după-masă:	fructe pasate sau iaurt cu fructe sau biscuiți.
Cina:	terci dulce cu gălbenuş de ou sau supă cu gălbenuş, şuncă, peşte sau un sos béchamel (sos alb făcut cu lapte, făină şi unt).

La un an, se introduceau legumele uscate, fructe, sosuri, bomboane, prăjituri şi cacao. Nu este de mirare că dr. Blancafort a trebuit să scrie şase pagini întregi despre lipsa poftei de mâncare!

Analiza istorică de față nu pretinde a fi una exhaustivă – nu am căutat sistematic toată literatura scrisă pe marginea acestui subiect. Dar se pare că problema copilului „care nu mănâncă", ca preocupare a mamelor şi motiv pentru vizitele la medic, s-a născut în anii 1930 şi s-a răspândit treptat, urmând modificările recomandărilor în ceea ce priveşte hrănirea bebeluşilor şi a copiilor mici.

Se pare că abordarea hrănirii copiilor s-a modificat de-a lungul ultimului secol la fel de mult ca lungimea fustelor sau lățimea cravatelor. Fiecare nouă generație de medici a recomandat o dietă total diferită față de cea recomandată de generația anterioară (cu alte cuvinte, diferită de ce au învățat în facultate şi total diferită de ceea ce au mâncat ei în copilărie). Fiecare medic şi-a schimbat, de asemenea, recomandările pe măsură ce cariera sa a progresat. Fiecare generație de pediatri a avut de a face cu „provocarea" de a le explica mamelor noile descoperiri ştiințifice, luptând cu sfaturile bunicilor care urmau normele medicale valabile cu treizeci de ani în urmă. Aceste biete mame şi bunici care repetau doar ce auziseră de la alți medici sau ce găsiseră într-o carte erau etichetate drept ignorante în privința nutriției copiilor. Niciun autor nu şi-a luat timpul pentru a discuta despre dietele vechi, explicând schimbările şi motivele din spatele acestora. În schimb, fiecare autor recomandă diete recent inventate, ca şi cum ar predica despre cele zece porunci, cerând ascultare necondiționată.

Medicii din prezent, care recomandă mamelor să aştepte până la şase luni cu diversificarea, sunt puşi față în față cu mamele şi mai ales bunicile care erau obişnuite cu introducerea solidelor mai devreme, în anii 1970. („Cum adică să-l alăptez şi-atât? Ar trebui să aibă deja trei mese!") Acum şaptezeci de ani, problema se punea

exact invers, iar doctorul José Muñoz,[51] autor al cărții *¡Madre... cría a tu hijo! (Mamă, alăptează-ți copilul!)*, apărută în anul 1941, vorbește critic despre interferența bunicilor în acest dialog imaginar:

– Ce faci? Începi deja diversificarea?...
– Așa a spus doctorul și, pentru că el ne îngrijește, vreau să-i urmez instrucțiunile cu loialitate.
– Nu știu ce să spun, răspunde bunica. Pe vremea mea, ne iubeam copiii mai mult; am avut cinci și nu le-am dat decât laptele meu până la 26 de luni. Este o modă. Cum s-au mai schimbat vremurile! Acum vreți să faceți totul în grabă, repede... să lași bebelușul să meargă repede, să-l lași să vorbească repede, să-l lași să mănânce repede...

Este de remarcat expresia „să-i urmez instrucțiunile cu loialitate". Obediența devine virtutea supremă. În acest dialog, mama pare formală, ca un robot, dând răspunsuri stereotipe, în timp ce bunica, pe de altă parte, trăiește și gândește și are opinii personale, bazate pe experiența ei de viață. Chiar dacă bunica ar susține o cu totul altă abordare, recomandând diversificarea de la două luni, tot ai simpatiza-o. Totuși, doctorul Muñoz are impresia că, prin acest dialog, laudă mama și o face pe bunică să arate ridicol. Astfel, el le-a ajutat pe mame să desconsidere opiniile mamelor lor și să asculte de el. Într-adevăr, cum s-au mai schimbat vremurile!

Ar fi absurd să ne gândim totuși că hrănirea copiilor se schimbă doar în funcție de modă. Vorbim despre adevărații experți nutriționiști, la curent cu toate cercetările recente din domeniul lor de activitate. Poate că se înșelau (este imposibil să fi avut cu toții dreptate, de vreme ce ofereau recomandări atât de diferite), dar cu siguranță a existat un motiv pentru aceste schimbări complete.

Cred că motivul a fost hrănirea artificială. În 1906, aproape toți copiii erau alăptați de mamele lor sau de către doici. (Dr. Ulecia le oferea doicilor consultații pentru 15 pesetas – un tarif foarte ridicat.) Câțiva copii erau hrăniți artificial, cel mai adesea cu amestecuri de lapte de vacă și zahăr, cu consecințe dezastruoase, după cum ne putem ușor imagina. Bebelușii nu dispun de abilitatea de a digera și de a metaboliza cu ușurință proteinele și sărurile minerale în exces din laptele de vacă, astfel că a devenit extrem de important să se limiteze cantitatea oferită acestora. De aici, preocuparea pentru orarele stricte și hrănirea în exces.

Din nefericire, experții au ajuns să creadă că acele orare, necesare poate pentru bebelușii hrăniți cu lapte de vacă, ar fi, de asemenea, benefice pentru cei alăptați. Chiar și atunci când procentul copiilor hrăniți artificial era scăzut, doctorii au acumulat curând experiență în privința acestora pentru simplul fapt că ei se îmbolnăveau mai des și erau aduși mai des la cabinet. În acele timpuri, săracii nu mergeau la doctor, nici chiar când erau bolnavi, cu atât mai puțin când erau sănătoși (era de neconceput ideea de a duce un bebeluș la doctor doar pentru controlul lunar). Este greu de imaginat astăzi (dacă nu cumva ești familiarizată cu țările din lumea a treia, unde lucrurile stau încă la fel) rata îngrozitoare a mortalității adusă atunci de hrănirea artificială. Dr. Ulecia citează un alt expert în acest subiect, dr. Variot din Franța:

> Mamele care nu-și alăptează copiii, mai ales în primele luni, hrănindu-i încă de la naștere cu alimente artificiale, îi expun unui risc mortal mai mare decât cel la care este expus un soldat pe câmpul de luptă.

Copiii alăptați timp de un an au crescut fără probleme, de vreme ce laptele matern conține toate vitaminele și substanțele nutritive necesare; pentru cei câțiva copii care beau lapte de vacă integral, îngrijorarea era legată de supraîncărcarea tractului digestiv. Dar lucrurile s-au deteriorat rapid. Douăzeci de ani mai târziu, dr. Roig se plângea că o doică bună este tot mai greu de găsit, iar cărțile sale erau pline de reclame la lapte praf.

În anii 1930, bebelușii beau lapte artificial special pentru ei, cu conținut redus de proteine, dar și cu mai puține vitamine, din cauza procesării și a sterilizării. Acum aveau nevoie și de alte alimente, mai ales de fructe, legume și ficat – pentru a evita scorbutul și alte deficiențe de vitamine, de cereale și alte mâncăruri gătite acasă, pentru a reduce nevoia de lapte praf, scump. (Mamele mai sărace foloseau din nou laptele integral de vacă, probabil fără a-l steriliza. Acesta era greu de digerat pentru bebeluș și uneori era infestat cu tuberculoză.)

Entuziasmul excesiv a dus la recomandări alimentare pe care puțini copii le puteau urma, iar cei care erau alăptați nu aveau nevoie de mâncare suplimentară oricum.

Din păcate, toți experții par să facă aceeași greșeală: recomandă bebelușilor alăptați aceleași alimente necesare celor hrăniți artificial.

În anii 1970, formulele de lapte praf s-au îmbunătățit suficient de mult, încât bebelușii hrăniți astfel nu mai sufereau de scorbut, rahitism sau anemie. Sucul de portocale nu mai era necesar pentru evitarea scorbutului și pericolele posibile (și mai subtile) ale diversificării timpurii au început să fie observate: alergii, intoleranțe, boala celiacă. Încetul cu încetul, diversificarea a fost întârziată, întâi până la trei luni, apoi patru, iar acum șase. Eu, unul, nu cred că procesul s-a încheiat; va fi interesant de văzut ce va aduce viitorul.

Epilog:
Cum ar fi dacă am fi forțați să mâncăm?

Atacul brigăzii de nutriție

Soarele strălucea puternic pe cerul fără niciun nor, iar aerul purta aroma ierbii proaspăt cosite atunci când Edmundo Tavares s-a hotărât să intre în The Goldfish, un restaurant plăcut, cu prețuri moderate. De la masă, Edmundo putea vedea parcul plin de magnolii înflorite. Fiind un fin observator al naturii umane însă, a decis să stea cu fața spre restaurant.

Clientela era pe cât de variată, pe atât de fascinantă. În fața lui, un client transpirat și gras mânca cu lăcomie, oprindu-se doar pentru a bea cu înghițituri mari și sonore cantități impresionante dintr-un vin ieftin. Timp de câteva secunde, Edmundo a urmărit mișcările bărbiei duble a bărbatului, ca într-un vis; masa albicioasă se ondula ca o dună de nisip fin. Nu era o scenă care să-l atragă prea mult timp, așa că Edmundo și-a ignorat curând vecinul corpolent și și-a îndreptat privirea spre silueta spectrală a unei tinere femei așezate la cealaltă masă. „Siluetă spectrală – ce expresie poetică", și-a spus el. De câte ori nu citise descrieri similare într-o carte? În mintea sa, asocia termenul „spectral" cu ceva filosofic sau religios, poate chiar supranatural. Acum, când vedea această tânără palidă, cu privirea pierdută, așezată în fața porției neatinse de paste, a înțeles că „spectralul" de aici avea o conotație mult mai pământeană – însemna pur și simplu eteric, lipsit de substanță sau, după cum se spune: „Era atât de slabă, încât, dacă ar sta pieziș, nici n-ai mai vedea-o!"

În centrul sălii, lângă acvariul cu peștișorul auriu de la care se trăgea numele restaurantului, stăteau câțiva directori, corect îmbrăcați (deși femeia ieșea în evidență, fiind singura fără cravată).

Discutau animat despre un teanc de documente și grafice care acopereau atât mâncarea, cât și telefoanele mobile de pe masă. Edmundo a zâmbit, gândindu-se la contractele pătate cu grăsime și cu suc de roșii. Dar stai, erau niște profesioniști; sigur se pricepeau să citească fără incidente rapoarte peste bolul de salată.

Mai în spate, într-un colț discret, un cuplu de îndrăgostiți se privea ochi în ochi, cu mâinile împreunate pe deasupra mesei. În prezent, vezi peste tot mâini împreunate *peste* masă! Ciudat cum se schimbă lumea. Sau poate că generația lui avusese mai puține ocazii de a împreuna chestii în locuri publice? „Oare îmbătrânesc?" s-a întrebat el, amintindu-și cu nostalgie de alte mese și de alte mâini.

Nu s-a putut pierde prea mult timp în amintiri, deoarece zgomotul conversației și râsetele grupului de studenți de la masa din spatele lui l-au adus cu picioarele pe pământ. S-a uitat la ei cu coada ochiului. Glumeau cu voioșie, deloc preocupați de normele sociale și de faptul că s-ar putea face de râs. Așa cum i se întâmpla mereu când privea un grup de tineri, i s-a părut că recunoaște un chip. A respins însă repede ideea ca fiind ridicolă; nu era posibil, altfel și ei ar fi avut patruzeci de ani.

Salata tocmai îi fusese adusă la masă, când un val rece și apăsător de tăcere a coborât peste întreaga sală a restaurantului. Temutele uniforme negre ale Poliției Nutriționale (PN) se aliniau cu repeziciune. Nu-i văzuse venind prin parc; probabil intraseră pe ușa din spate. Erau șase agenți, sub comanda unui locotenent tânăr, arătos. Acești ofițeri, proaspăt absolvenți ai academiei, erau rigizi și stricți. Dornici să-și justifice poziția, noii recruți erau mereu cei mai răi. Chiar și oamenii săi erau intimidați. Nu lăsau să le scape nimic.

O agentă de vârsta a doua s-a îndreptat cu repeziciune spre masa directorilor. Nu avuseseră timp să-și pună deoparte contractele și rapoartele. Acestea au fost repede confiscate.

– Nu ne jucăm la masă!

Cel mai tânăr director a încercat să riposteze, dar femeia l-a oprit cu o privire aspră. Rezistența ar fi fost inutilă. Poate că, dacă arătau supunere și mâncau totul fără să se plângă, își puteau recupera documentele după desert.

La masa studenților, glumele încetaseră. Arestarea pentru comportament nepotrivit la masă ar putea atrage rușinea asupra familiilor lor și exmatricularea de la universitate. Mâncau într-o tăcere absolută, stând cu spatele drept și ducându-și ritmic tacâmurile la

gură. Poate că stăteau prea drept și mâncau prea la unison? Brațele erau ridicate și lăsate în jos cu o precizie coregrafică. Unul dintre agenții care-i observau avea senzația vagă că se dădeau în spectacol, dar, oricât de atent i-a urmărit, nu a găsit nimic ilegal în atitudinea lor, așa că le-a întors spatele. Câțiva oameni de la mesele alăturate încercau să-și rețină zâmbetele aprobatoare: poate că acești tineri erau, de fapt, mai deștepți decât păreau.

Din bucătărie, s-au auzit țipete. Toate restaurantele știau că trebuia să scape de resturi aruncându-le în canalizare cât mai curând posibil; dar de această dată un angajat nepriceput îi permisese cuiva din PN să găsească o farfurie cu o jumătate de porție de cannelloni. Legile referitoare la mâncarea rămasă în farfurie erau de neocolit. Proprietarul s-a încurcat în explicații.

– Întotdeauna am urmat regulile, să știți. Clientul a refuzat să-și termine porția și apoi a fugit, nu l-am putut opri. Încă nu am avut timp să completăm hârtiile prin care să-l denunțăm; de aceea am păstrat farfuria. Aveam nevoie de o fotografie pentru dosar, dar suntem curați, uitați-vă la coșul de gunoi, e g…

Cu un gest dramatic, proprietarul a arătat spre coșul de gunoi, și cuvintele i-au înghețat pe buze. Resturi de tocană! Noul ajutor de la bucătărie făcuse încă o greșeală, și aceasta putea fi fatală.

Sergentul s-a holbat la proprietar, cerând o explicație. Înainte ca restul să fie în stare să vorbească, cel care comisese greșeala a ieșit în față, tremurând:

– A trebuit s-o arunc, am scăpat farfuria. Dar nu s-a spart.

– Nu irosim mâncarea! a răcnit proprietarul. Încă o greșeală, și ești concediat. Apoi, adresându-i-se plin de respect sergentului: Este nou, devine din ce în ce mai dificil să găsim angajați buni.

Cu toate acestea, felul iscusit în care vinovatul și-a acoperit greșeala nu a trecut neobservat de către proprietar. În zilele acelea, sub amenințarea continuă a preluării restaurantului de către Poliția Nutrițională, gândirea rapidă și reflexele ascuțite erau calități importante.

Edmundo Tavares nu a pierdut nimic din cele întâmplate în restaurant, totul în timp ce părea concentrat doar asupra salatei sale. S-a felicitat pentru alegerea făcută: o masă ușoară, una care, în mod ciudat, părea să atragă aprobarea PN. Nutriționalii păreau încântați de verde. Cei doi îndrăgostiți din colț încetaseră să se țină de mâini, dar nu se puteau abține să nu-și arunce priviri pasionale din când

în când. Agenta care fusese atât de severă cu directorii părea să-și fi pierdut din vigilență, dar o căutătură aspră a locotenentului i-a adus aminte de îndatoriri. S-a ridicat și a început să țină ritmul cu o voce ascuțită:

– *Mâncați în liniște! Lingura la farfurie, lingura la gură, unu, doi, lingura la farfurie, lingura la gură, unu, doi!*

Grasul din spatele lui Edmundo era agitat și arunca priviri spre ofițer. „Încearcă să-i citească insigna", a înțeles Edmundo. „Probabil este miop."

SS-ul (super solid) Nutrițional cerea greutate peste medie, și, cu cât mai multe kilograme în plus, cu atât mai bine; dar era în conflict cu SA-ul (super atletic) Nutrițional, pentru care greutatea ideală era între percentilele 25 și 75. Drept rezultat al acestor bătălii interne, indivizii a căror greutate era peste percentila 75 sau între percentila 25 și 50 treceau prin momente grele. Nu însă la fel de grele ca acele biete suflete a căror greutate se afla sub percentila 25; marea lor majoritate reușiseră să plece în exil înainte de închiderea granițelor.

De data aceasta, inspecția era făcută de către SS, ceea ce l-a făcut pe clientul obez să răsufle ușurat. Chiar a îndrăznit să facă un pas mereu riscant:

– Ospătar, pulpa de miel a fost delicioasă. Mai pot primi o porție?

Dezgustul ospătarului era evident, dar nu avea de ales. Cu SS-ul în incintă, suplimentele erau garantate. Mâncarea a fost adusă chiar de către proprietar, cu zâmbetul pe buze. Răzbunarea însă a fost subtilă și dulce. Farfuria era plină cu vârf. Grasul a pălit văzând-o; se așteptase doar la puțin, dar era prea mult chiar și pentru el. Și totuși, să lase resturi pe farfuria pe care chiar el o ceruse ar fi fost cea mai groaznică infracțiune.

Proprietarul și-a regretat tardiv gestul. Cererea unei porții suplimentare, a înțeles el, nu era pentru a profita de situație, ci pentru a cere protecție. Vânați de SA, singura salvare a obezilor era să aibă prieteni printre SS. Brusc rușinat, a încercat să-i ofere o cale de scăpare:

– Îmi pare rău, domnule, ni s-a terminat budinca, a spus el amabil. Va trebui să alegeți alt desert. Pot să vă sugerez sucul de portocale?

– Desigur, a răspuns bărbatul obez, cu gratitudinea sclipindu-i în ochi.

Poate că avea să poată termina pulpa de miel. S-a apucat de îndată de mâncat.

Locotenentul stătea lângă acvariu.

– De ce nu mănâncă peștele acesta?

– Tocmai a mâncat, l-a apărat proprietarul. Dar nu contează.

A scos niște mâncare uscată pentru pești și a aruncat-o în acvariu. Peștișorul s-a apucat să o devoreze.

– Peștișorii aurii au mereu încă puțin loc pentru mâncare. De aceea am ales acest simbol pentru restaurantul meu.

Locotenentul aproape a zâmbit. „A fost o idee bună să cumpăr peștișorul", s-a gândit proprietarul, sperând că incidentul cu coșul de gunoi fusese uitat. Dar privirea rece a locotenentului era fixată asupra fetei slabe. Tăcerea a devenit și mai apăsătoare. Nu doar că prea să fie sub percentila 25 (umplutura din sutien nu putea ascunde obrajii scobiți), dar farfuria ei era încă plină cu mâncare, și ea mânca cu o încetineală dureroasă. Edmundo știa că ea transpira și credea că-i putea auzi bătăile inimii.

După ce a privit-o câteva secunde lungi, locotenentul le-a făcut semn unor agenți care s-au apropiat de tânără.

– Hai, mănâncă puțin, este foarte bun. Așa, bravo! Trebuie să crești și să pui niște carne pe oasele astea. Hai, încă o înghițitură. Bravo! Arăți atât de bine când mănânci. Ai obosit, dragă? Te ajut eu. Dă-mi furculița. Uite avionul, uite-l cum vine! Brrrum, brrrummm! Avionul cu paste pentru fată. Cuminte fată! Uite, o păsărică afară! Ce pasăre frumoasă! Vezi cum deschide ciocul? Bravo, încă o înghițitură. Acum, o înghițitură pentru bunica, una pentru tati... Hai, să nu lăsăm mâncarea asta gustoasă. Bucătarul a gătit-o cu multă dragoste. Aproape ai terminat. Nu vrei să mergi azi la film? Ei, întâi trebuie să-ți termini mâncarea, să fii puternică! Mmm, gustos! Uită-te la fata asta; ce bine mănâncă!

Încet și dureros, pastele au dispărut, iar agentul PN a folosit o bucată de pâine să șteargă sosul de pe farfurie și să i-l dea femeii îngrozite să-l mănânce. Și mai urmau carnea și cartofii! Edmundo își ținea respirația, la fel ca mulți alții din restaurant. Era clar că nu avea cum să termine felul doi.

Ospătarul a adus carnea. Alesese cea mai mică bucățică și pusese o porție mică de cartofi pe farfurie. A privit-o pe fată cu compasiune. Ea abia i-a zâmbit în semn de apreciere; porția tot era prea mare pentru cât putea ea să mănânce, și ospătarul știa. Dar nu

putea risca; PN îi punea uneori pe proprietari să cântărească porțiile care păreau suspicios de mici.

Agenta a tăiat carnea în bucățele mici și a început din nou cu murmurul neîncetat. Fiecare lingură era și mai dureroasă decât cea de dinainte, și teroarea uneia și iritarea celeilalte erau din ce în ce mai evidente. La fel ca restul clienților, Edmundo încerca să fie atent doar la farfuria sa, concentrându-se pe acel du-te-vino ritmic al furculiței. „Încearcă să nu privești, să nu gândești. Doar supraviețuiește." De câte ori nu visase Edmundo să fie în stare să se ridice și să proclame cu demnitate: „Lăsați-o pe tânăra aceea în pace!" În loc de asta, și-a înghițit propria lașitate auzind-o pe agentă spunându-i femeii:

–Vezi cum mănâncă domnul acela? Este atât de bun! Haide, trebuie să te faci mare, ca el!

Tânăra, cu privirea goală, își deschidea și își închidea gura mecanic, în timp ce două lacrimi îi alunecau pe obraz.

„Nu a mai înghițit de ceva vreme", s-a gândit Edmundo. Dintr-odată, cu un sunet sinistru, un amestec de tuse și greață, femeia a lăsat un ghem uscat de carne mestecată să cadă pe farfurie.

– *Locotenente, refuză să înghită!*

Ofițerul s-a apropiat cu pași hotărâți. O palmă sonoră a rupt liniștea. „Asta e", s-a gândit Edmundo, „s-a terminat cu avioanele și cu vorbele blânde". Nu exista milă pentru cei care refuzau să înghită. Știa ce urma. Aveau s-o forțeze să înghită mingea aceea respingătoare din carne și apoi restul mâncării. Urmau să-i deschidă gura cu forța, băgându-și degetele de fier în obrajii ei, printre dinți, astfel încât, dacă ar fi încercat să închidă gura, s-ar fi mușcat. Urmau s-o îndoape până la vomă, obligând-o apoi s-o mănânce. Edmundo și-a închis ochii, simțindu-se mizerabil, și a încercat să respire lent și adânc, stăpânindu-și senzația de vomă în timp ce-i asculta rugămințile disperate:

– *Nu mai vreau! Nu mai vreau!*

Edmundo și-a deschis ochii. Nu vedea decât întuneric. A înțeles brusc că totul fusese doar un vis. „Ce vis ridicol", s-a gândit el. „Poliția Nutrițională. Cine ar putea inventa așa ceva?" Se simțea însă agitat și transpirat. Totul păruse atât de real. Mai ales ultima rugăminte.: „Nu mai vreau! Nu mai vreau!"

O auzea din nou! Teroarea i-a trimis fiori pe șira spinării. Dar nu era un vis. Era fiica lui de doi ani, Vanesa, care plângea în somn

în camera alăturată. Ce ciudat. Oare avuseseră amândoi același vis? „Nu, trebuie să fie trează. Asta e, probabil am țipat în somn, și ea repetă acum, cere atenție. Drăcușor mic! Ce nu fac copiii să ne manipuleze! Doctorul ne-a avertizat atunci când ne-a învățat cum s-o culcăm singură. Ne-a spus că va încerca tot felul de trucuri pentru a ne face să venim în camera ei noaptea. Nu mă duc, nu, domnule! Trebuie să învețe să doarmă singură și să nu mai încerce să facă cum vrea.

Apropo, într-una din zilele astea trebuie să-l întrebăm pe doctor despre mâncare. Mănâncă tot mai puțin, pe zi ce trece, și acum vomează.Trebuie să facem ceva cu copilul ăasta!“

„Aceasta este o carte splendidă și ușor de citit, care prezintă o abordare obișnuită a uneia dintre cele mai mari îngrijorări ale părinților: copilul care nu mănâncă.
Dr. Carlos Gonzalez ne reamintește că un copil știe mult mai multe despre nevoile lui nutriționale decât îi dăm noi, adulții, credit. Problema cu faptul că nu mănâncă este, de fapt, la noi și nu la ei". Gill Rapley, co-autor al volumului **Diversificarea naturală - Cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați**

Lacrimi, crize de furie și mult chin, cam așa arată pentru unii copii mesele. Care este motivul? De multe ori, ei sunt forțați să mănânce de către părinții lor. Este acesta un lucru bun? Sau este necesar să facem asta? Care sunt urmările? Uneori, copiii care au fost forțați să mănânce în copilărie au probleme cu greutatea atunci când ajung la vârsta adultă.
În cartea sa, "Copilul meu nu mănâncă", Carlos Gonzalez răspunde la toate aceste întrebări, dar și la altele precum:
- De ce nu mănâncă copilul meu?
- Cât de mult trebuie să mănânce un copil?
- De ce nu le plac copiilor legumele?
- E bine sau nu să oblig un copil să mănânce?

TOTUL DESPRE MAME